

## 真夏になる前に、牛乳を飲んで熱中症に負けない体づくり！

「やや暑い環境」で、「ややきついと感じるくらいの運動」を1日15～30分、週に3～4日行い、その直後に牛乳・乳製品の様な糖質とたんぱく質を豊富に含んだ食品を摂取すると、血液量が増加します。血液量が増加すると、皮膚に血液を集めて放熱する働きや、血液から汗をつくり、その蒸発によって体温を下げる働きが活発になります。夏到来前のこの季節に「運動+牛乳」を飲むことで、熱中症リスクを効果的に下げることができます！



## 夏のおすすめ商品

毎年大好評の『半田手延べそうめん』送ってよし、食べてよしのそうめんです！独特の喉越しをぜひ味わってください。地方発送も行っています。お気軽にお申し付け下さい。



2.4Kg 2520円

## 社員のコラム

こんにちは！配達スタッフの尾崎です。あつという間に7月♪今年も早いもので半年が終わりましたね。先日、会社の朝礼でスタッフの1人が「年齢を重ねていくと、なぜ一日一年が早く感じるのか？」ということを話題にしていました。人間は毎日トキメキや感動する事があればあるほど時間を長く感じるのだそうです。たしかに、中学一年の娘は毎日サッカーの部活でヘトヘトになって帰宅しますが、夕御飯の時に学校での出来事をあれも！これも！こんな事が！と永遠に話続けます。ふと気づく！トキメキを忘れた私（笑）そんな中、配達中にたくさんのお客様にお会いして色々な話をさせていただいたり、優しい言葉をかけていただいています。お客様からたくさん刺激をいただきながら、これから暑い夏を迎えますが、私も皆様にたくさん素敵なトキメキを与えられる様、元気に配達します。



## すっくあしん！ 便利な口座振替受付中

便利でとっても安心♪手続きもお店がいたします。ご希望のお客様は、銀行名をお便りコーナーにご記入のうえ、牛乳受箱へお入れください。所定の用紙をお持ち致します。尚、現在の集金方法も従来通りありますので、引き続きよろしくお願ひ致します。（取扱い融機関）もみじ銀行・郵便局 呉信用金庫・広島銀行・JA・県信・市信用他

## 編集日記



7月です！梅雨に入るぞ～と意気込んでいたのに、今年は梅雨入り宣言が遅かったですね～♪気温と湿度は徐々に上がってきていますが…カープの調子は残念な交流戦の結果になってしまい…トホホな感じですよ。イヤイヤこれからこれから！頑張ってくれる事を信じてしっかり応援しまあす♪梅雨を通り過ぎて本格的な夏がきそうなの！何れにしても水分補給と栄養&睡眠をしっかりにとって梅雨&夏も楽しんでいきましょう♪

# 美味しいミルクでレシピ<sup>o</sup> バナナミルクプリン

## 材料



材料3つあればできちゃう♪

簡単お手軽『とろける牛乳プリン』甘さはバナナだけ！

プリン6個分

牛乳400ml・バナナ中1本・ゼラチン5g・水大さじ3

## 作り方



- ① コップなどの耐熱容器でゼラチンを水でふやかします。
- ② ボールに牛乳を入れバナナを入れてフォークでつぶしていきます。この時に味見をして甘さが足りないようなら砂糖を準備しておきましょうね。
- ③ ①のゼラチンをレンジ500wで20秒チンして下さい。砂糖を加えるタイミングはここです！素早く入れ一緒にかき混ぜましょう。とにかく素早くかき混ぜるのがコツです！
- ④ ③に牛乳と②を入れ素早く混ぜ器に入れて冷蔵庫で冷やし固めたら出来上がりです。

ヨーグルトがある場合はバナナヨーグルトプリンもおすすめですよ♪

牛乳にゼラチンを入れるときは、とにかく素早く混ぜる混ぜる！砂糖をゼラチンに混ぜる時も同様、素早く素早く！バナナはよくつぶした方が牛乳全体に甘さが行き渡ります！



## 脳トレクイズ



ある法則に基づいた計算式です。

宿+飯 = 2  
寒+温 = 7  
苦+苦 = 12  
人+色 = 20

では、  
転+倒 =



答えはお便利コーナーへ書いてね！正解の方にはコーヒ1本プレゼント♪

広島明治

URL <http://meiji.co.jp>  
携帯からはこちら→

検索





# お便りコーナー



☆テレビで東大王クイズ楽しんでいた時です！答えが次々と当たった時、思わず『母さんも東大王クイズに出ようか！』と言ったら子供に『東大生じゃないと出れんよ！』と言われた。東大に入る事が条件の第一歩なのだ！NAさん



☆家庭菜園をやっています。今から虫と暑さとの戦いです。少々形は不細工でも新鮮な野菜とR-1で苦手な夏を乗り切ります！  
YMさん



☆梅雨ですね！カーブ…5月は絶好調でしたね、6月鬼門の交流戦も好調をキープできるといいですね！そして天候に煩う事無く順調に勝ち星を重ねて行けます様に…このまま首位独走で優勝！4連覇だ～



☆変形性膝関節症と診断されタイミングよくみしまミルクさんから電話をもらいなおしたい一心でR-1を試してみようと思っています。体の中から外から一日も早く元気になる事を願って！SMさん



☆庭のアジサイが色とりどりに真っ盛りです。アジサイにはシトシト梅雨が似合いますね！今年は豪雨になりませんように！  
SMさん



☆みしまミルク通信が届いたらワクワクしながら毎月頭をひねってクイズに集中しています。答えがあっているかな？と答え合わせが楽しみです。楽しいひと時ありがとうございます。USさん



7月ですね～！一年の半分が終わってしまった！4月に就職の為に娘が家を出て、夫婦二人の生活が始まりました。結婚した当時とは違って、ゆっくりした時間が流れている様に思えます。洗濯物も半分以下になり食事の量 etc…全てにおいて縮小気味になっています…50歳を過ぎて、今までとは何か違うような気がしていましたが、最近では『あれっ？』と思うことが良くあります。何しに来たか忘れる事！言わなくてはいけなかった事なのに何を言うつもりだったか忘れてたり…大切な物をなくしてしまったり!!ありやまあ～と言う事が多々あります。それも夫婦そろって!!大変です…長い付き合いなので何となく言いたい事はわかりますが、困った事です (泣)

# 6月号のクイズの答え

6月号の答えは『3濁点の数』でした。  
全ての数字をひらがなで書くと見えてきますよ！毎回  
楽しく参加していただいております！  
今月は簡単？難しい？がんばって下さいね！

みしまミルクもPayPayが使えます！！  
ご希望の方は、支払い月の請求書を持って、  
配達スタッフへ声をかけてください！  
もちろん事務所でも支払い可能です。下記時間にお越しくださいませ！  
(月曜～金曜:13時～17時)



PayPay

## お便りコーナー

2019年7月号

なまえ

でんわ

お便り大募集です！あんなこと！こんなこと！いろんな事いっぱい！お寄せください！お待ちしております。  
(8月号の通信で紹介させていただきます。掲載させていただいたお客様には「ほんの気持ち」をお届けします)

通信に掲載したくない方は✓をつけてね！