みしまミルク通信

2020年２月号
Vol 188号

発行／広島明治　みしまミルク　呉市焼山中央5-12－7　でんわ 0823-33-5709

タンパク質不足は美容にも健康にも大敵！

たんぱく質の多く含まれる食材を
3食バランスよく上手に取り入れましょう♪

●たんぱく質（プロティン）を多く含む食品

とりささみ 100g	ぶたもも肉 100g	牛ひき肉 100g	たまご 1こ	まぐろ赤身 5切れ	焼き魚 1切れ
23.0g	21.3g	19.0g	6.2g	15.8g	17.8g

木綿豆腐 1/2丁	納豆1パック 50g	牛乳 200mL	チーズ 20g	ヨーグルト 100g
9.9g	8.3g	6.8g	4.5g	3.6g

今月のおすすめ商品

☆ロコケア☆
好評発売中！！
いつまでも動けるカラダへ！！かしこくたんぱく質生活！運動後や朝食時におススメです♪すっきりフルーツな味わいが人気です❤

１８０ml
１３８円（税込）

社員のコラム

こんにちは。新年を迎えて１ヶ月が経ちました。皆様はどのような１ヶ月を過ごされたでしょうか？私は新年早々、右の奥歯が痛くなり、他の人が見ても分かるくらい顔が腫れました。歯医者さんで診てもらうと『親知らずが悪さをしとるねー』と言われ治療開始！レーザーを当て膿を出し飲み薬をもらいました。私の親知らずは、深い位置に埋まっていて、なおかつ横向きに生えているため抜くのに大きな病院に行く必要があると言われました。受診した時の治療でとりあえずは落ち着きましたが、痛いのが嫌いな私は、また繰り返し痛みがある様なら、『抜きに行く！！』という形を取りました。今回初めて親知らずが痛くなったのですが、あまりの痛さにびっくりしました。親知らずはストレスや疲れ、免疫力の低下でも悪さをし出すようです。歯医者さんにも１０年振りくらいに行ったのですが虫歯は全くありませんでした。皆様、美味しい物がいつまでも食べられるよう歯を大事にしていきましょう!!

荒當美穂でした。

すっごくあんしん！ 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い致します。（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

２月です。お正月休みをいただき、ありがとうございました。スタッフも家族とゆっくり過ごす事ができたと思います。また一年間、健康にそして、無事故で配達します。私も通信を通して、皆様の健康お役立ち情報や、身近な情報を発信していきますので今年もよろしくお願い致します。今年のお正月は本当に穏やかな三が日でしたね！今年に入って甘～い香りが風に乗ってきました。なに？？と…辺りを見回すとロウバイが早くも満開になっていました。今年の春は早く来そうですね・・・素敵な季節を楽しみたいです❤

美味しいミルクでレシピ

すりすりかぶとエリンギのミルクスープ

材料

（約4人分）

牛乳200ml・コンソメキューブ2個・小かぶ3個

エリンギ2本・キャベツ2枚・ロースハム2枚・水400ml

作り方

① かぶは皮をむいてすりおろしザルに入れて軽く水気をきりましょう！エリンギは夕テ半分に切り、さらに長さを半分にして薄切りにします。キャベツは２ｃｍ角に切りハムは１ｃｍ角に切ります。

② 鍋に水とコンソメを入れて煮立て①のかぶ・エリンギ・キャベツ・ハムを加えて２分程煮ます。仕上げに牛乳を加えてひと煮すて出来上がりです。

かぶの甘味がスープに溶け込んでまろやかな味わいの簡単で美味しいスープですよ❦

脳トレクイズ

福岡はいくつでしょうか？数字で答えてね！

札幌	2	静岡	8
青森	1	広島	9
仙台	5	福岡	?

正解の方には、もれなくR-1ヨーグルト1個プレゼント！

お便りコーナーに『答え』を書いて受箱へ出してください。締め切りは2月29日店着です！
通信の感想など、一言添えて出していただけたら嬉しいです！

広島明治 検索
URL http://meiji.co.jp
携帯からはこちら→

お便りコーナー

☆ラッキーナンバー当選❤
下4桁の3等賞が当たっていました♪今年は良い事ありそうです♪　　MMさん

☆元号が変わり、今まで『昭和』『平成』『令和』と目まぐるしく変わりついていけません。それで西暦で統一したらと思い今年から『2020年』ずっとこれに翔と思います。皆様はどうお考えでしょうか？MYさん

☆本年もよろしくお願い致します。お正月は暖かかったですね♪本年は何もない、災害のない年であります様に祈ります。KSさん

☆毎年、年賀状のラッキーナンバーを楽しみにしています。当たった事がなかなかありません…が!!今年は何と　『4等賞』もしかして…これで今年の当選運を使い果たしてしまったか？と思いつつ『宝くじ』を買ってみよかな？とうっすら期待もしています。YMさん

☆年末年始いつも家族14人の食事に追われ休む暇もなかったのですが、この度は四国の方に82歳の主人と2人、車で旅行したのですが、老人の運転が話題になっている昨今、これが最後の遠出となる事を思い何事もなく無事帰れたことに感謝しています。KOさん

☆新年が明け、毎年恒例の『呉ポートピアの成人式』に行ってきました。西日本豪雨で、まだ大変な方がいらっしゃると思いますが、フレッシュな新成人の方々にぜんざいと笹酒をいただき…元気と若さもいただきました。今年もみんな元気と笑顔で頑張ろう！
YDさん

あっと言う間に2月です。いつも通り1月2月3月と駆け足のように過ぎてしまいますね！今年もたくさん楽しい事がしたい！と思っている私は3月にRCC主催の女子駅伝に出場します！5人1チームで襷をつなげていきます。今年狙うのはタイムではなく『コスプレ賞』です。皆さんにお見せ出来ないのがとても残念ですが…少しづつ体をならし…2キロをケガなく完走できる様に毎夜トレーニングしていかなくっちゃ♪そして…昨年11月に会社の健康診断を受け2年前に比べ5キロも体重が増えていたので、ここも調整しながら…代謝も悪くなっていることに愕然！片やひざも痛くなって…トホホじゃけど…がんばるぞ！！

1月号のクロスワードパズルはお休みでした

新春ラッキーナンバーいかがでしたか？
当たったお客様～！おめでとうございます。今月から、
頭の体操も始まりました。やってみてくださいね！

恵方巻きの巻

2020年の恵方は、西南西
（細かくいうと西南西やや西）です。

① 太巻きをひとりにつき１本準備する
② 恵方を向く
③ 願いごとをしながら、黙々と最後まで食べる

今年はぜひ西南西に向かってやってみよう！
（呉からだと九州方面が西南西方向になります）

日本どこでも
このマークのお店なら
キャッシュレスで
最大5%還元
CASHLESS

PayPayは、配達スタッフへ声をかけてください！その場で支払いができます。
クレジットカードはVISA・マスター・JCB・交通系・他カードでも支払い可能です。
お問い合わせ下さい。下記時間に事務所へお越しくださいませ！
（月曜～金曜：13時～17時）

VISA　mastercard　PayPay　d払い　ICOCA

2020年2月号

お便りコーナー（クイズの答えも書いてね！）

まって
まぁ～す♪

なまえ

でんわ

あんな事♪こんな事♪なんでもお聞かせください。

（3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『美味しいプレゼント』をお届けします）

クイズの答えの締切：2月29日店着です