



家事をしながら筋力アップ!

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、長引く自粛生活で筋力も衰え気味…って方も多いと思います。でも大丈夫♥

例えば…お風呂掃除+掃除機をかけた後の30分以内が筋肉作りのためのゴールデンタイムです! 手軽で美味しくて、たんぱく質が摂れる『ロコケア』はいかがでしょう!

ゴールデンタイムに間に合うように、いつも冷蔵庫に『ロコケア』がある…よい習慣を身につけてみませんか…

わざわざ特別な運動をしなくても、日常生活でも効率よく筋力UPになりますよ〜♥



ロコケア 180ml 138円(税込)

社員のコラム

皆さまお元気ですか? お変わりありませんか?

今年の夏は暑い☀って言うものではありませんでしたね。猛暑というより酷暑でした。毎日が汗だくで今年こそは日焼け止めでこれ以上肌が焼けないようにと思ったのですが、いつも以上に暑く今年も残念ながら真っ黒、コンガリと焼けてしまいました。この暑さではいた仕方ないですね。そしてコロナウイルスが収まらない今、マスクは必須です。これがまた暑いです。今までと違う夏です。こんな事になるなんて考えてもいませんでした。お盆休みには車でドライブがてら山口方面に行きたかったんだけど、今の時期は我慢です。早くワクチンが出来ないかあと心待ちですが、皆さんと心一つで予防して行きましょね。

9月になっても暑い日はあると思いますがバテないよう明治の『はちみつ黒酢』がいいですよ! お酢は疲労回復、食欲増進で夏の疲れた体にはピッタリですね。クーラで涼しくゴロゴロ、パクパクしてたらダイエットが必要なくらい食べすぎちゃいました。黒酢がきくかな? これから頑張っって細くなって・・・なるかな(笑) その後のダイエット状況はまたご報告します。

福原 奈緒美でした。



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



9月です! お盆休みで配達が不規則になり、大変ご迷惑をおかけしました。いつもと少しちがうお盆を過ぎましたが、リフレッシュができました。ありがとうございます。それにしても暑い日が続いています。お盆を過ぎてからがきつかった! 今年はマスクやフェイスガードが手放せないの…暑さが倍に感じます! お客様から『暑いから気をつけて!』『お茶飲みんさい』など元気のでる言葉をいただくと暑さも吹っ飛びます♥本当にありがとうございます。

美味しいミルクでレシピ[®] 青じそミルクスープパスタ

(2人分)

材料



明治おいしい牛乳200ml・青じそ20枚
白いりごま大さじ2・塩小さじ1
にんにく1/2片・玉ねぎ1/4個(50g)
しめじ50g ツナ1缶(60g)
オリーブオイル大さじ1・スパゲッティ160g
塩少々 しょう油少々



作り方



- ① 青じそ(18枚)白いりごま、塩、にんにく、牛乳をミキサーにかけ、なめらかになるまで混ぜ合わせます。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを切り小房にします。ツナは油をきっておきましょう。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、玉ねぎ、しめじ、ツナを入れ炒めます。
- ④ ③に1を入れ沸騰直前で火を止める。(沸騰させないように注意)
- ⑤ 鍋に湯1Lと湯の1%の塩10g(分量外)を入れスパゲッティをゆでます。
- ⑥ ④にゆで上がったスパゲティを入れ、塩、しょう油で味を調え器に盛り付け、せん切りにした青じそ(2枚)を飾れば出来上がりです。

大葉が細くなるように、よくミキサーにかけましょう。野菜は焦がさないように炒めましょう。青じその香りが食欲をそそるスープパスタです。青じそと牛乳の組み合わせで、爽やかな味に仕上がります。気分をリフレッシュしたい時に食べてもらいたい1品です。



脳トレクイズ

問題です:ある共通点に従って言葉を集めました。
この中に共通点にならない『仲間外れ』の言葉があります。
それはどれでしょうか?



長短 南北

世代 進退 字句

朝夕 問答

答えはお便利コーナーへ書いてね! 正解の方にはロコケア1本プレゼント!



広島明治

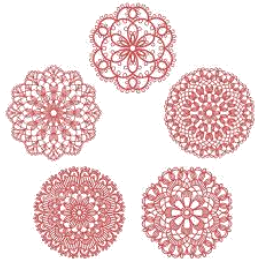
URL <http://meiji.co.jp>
携帯からはこちら→

検索



お便りコーナー

☆新型コロナウイルスの感染予防の為、外出する事が少ないので若い頃を思い出してレース編みを始めました。ドイリーがたくさんできたので友人にプレゼントしようと思います。OKさん



☆長雨が終わり気温上昇で暑さがこたえます。畑の野菜も風前からグツタリ…すぐに冷蔵庫のものがほしくなり～甘酒を凍らせてアイスにしたらどうかしら?と書いて注文しました。せめて自然の甘味で体を冷やしますね～♪SMさん



☆冬を生きのびた、たった2匹のメダカから子供が生まれて今は18匹に増えました。エサをやる度に『奇跡だ!?'と思います。大事に育てます。消毒ありがとうございます♡OTさん



☆コロナも第2波? 何だか気が減入りそうですが牛乳飲んで体力が落ちない様、頑張ります♪ DNさん

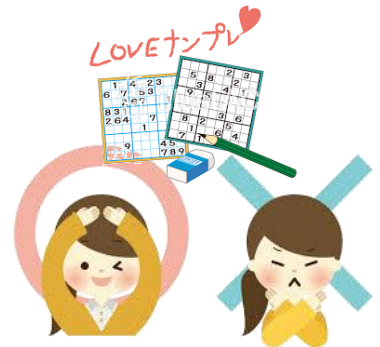


☆先日の日曜日のお泊りで安浦のグリーンピアせとうちに1泊しました。まあまあの宿泊客でしたので、なぜか『ホッと』しました。地元でするので応援しています♪

KOさん



☆自宅で過ごす時間が増えナンプレ、間違い探し、クロスワード等のクイズにはまっています。脳トレクイズも、その中の一つで毎月楽しみにしています。NKさん



9月です。お盆休みをいただき、ありがとうございました。今年はキャンプの計画もなく…どうしよっかな?と書いていたのですが…やる事がありました。20年近くほったらかしのウッドデッキの床を塗りかえたいな!と常々思っていたので『実行』思い切って『白』にしてみました。われながら上出来♡夏らしくさわやかな仕上がり!もう少し涼しくなったらデッキでお茶のもっと!一昨年からはじめたセリーグ順位あてクイズですが、今年はできませんでした…と言うよりやらなかった!が正解です。今年のをプラスして来年はプレゼントを豪華にしよっかな♡やりたいことばかり増えてく♡今日この頃♡がんばろっと♡

9月

8月号のクイズの答え

8月号のクイズ

黒	→	くろ
白	→	しろ
赤	→	か
青	→	?

8月号の答えは『さお』でした。くろの前に『まっ』をつけるとすぐにピン！ときますよ！

今月は簡単？難しい？がんばって下さいね！



十五夜は『中秋の名月』とも呼ばれ『秋の真ん中の満月』という意味があります。

今年の十五夜は10月1日です。ちょうど夜は涼しく、空が澄んでいるころでしょうか…お月見が盛んになったのは、平安時代…貴族の間で空を見上げて美しい満月を見るのではなく、水面や盃に映った月を楽しんでいたそうです♪



お便りコーナー

2020年9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。
(9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！