



# みしまミルク通信



2021年3月号  
Vol.201

〒737-0935 呉市焼山中央5-12-7 発行(株)広島明治 編集:三島島美

## 乳酸菌はおもに 小腸で働き免疫機能 に作用する



小腸で働く乳酸菌は、キムチやヨーグルトなどの発酵食品全般に含まれています。悪玉菌の繁殖を抑え、腸内細菌のバランスをとる乳酸菌は、コレステロールの低減作用や免疫機能を活性化させ、がんを予防する作用が知られています。アレルギーや風邪予防にも効果的です。さらに、オリゴ糖や食物繊維など乳酸菌のエサになる食べ物と一緒にとることで増やすことができます。例えば、果物で言えばバナナやキューイ、パイナップルやベリーです。その他だと、きな粉や蒸かしたサツマイモなどがお勧めです。

## 社員のコラム

みなさん、お元気ですか？3月になりましたね。どこか遠くへ出掛けたいですね。でも今はとても大変な世の中なのでなかなか出掛けられません。本当は温泉に行きたいのですが、行かれないので、家のお風呂に入浴剤を入れ温泉に入った気分になっています。そして、この季節！とても楽しみにしている山菜があります。私は毎年1回、山に登って(車です)山菜をとりに行っています。つくし、ふきのとう、わらび、ぜんまい、ここみ、いたどり、のびる…といっぱいあります。さっと茹でただけで食べられる物が多くておいしいです。形を変えて、つくしの卵とじとか、ふきのとうの味噌とか色々楽しめます♡



あくの少ない山菜でも、出来るだけ素早くさっと下茹でしておくとかく止めになります。わらび、ぜんまいは、灰汁で茹でて天干しします。山菜類はほとんどが緑黄色野菜に入っています。ビタミンやミネラル・食物繊維をたくさん含んでいる食べ物です。でも食べ過ぎには要注意なんですよ…他に山菜の料理でおいしいと思ったら私に教えて下さいね。田中千加枝でした。



材料(1人分)

- スパゲティ1束
- 牛乳150ml・水150ml
- ツナ缶1缶
- 和風ドレッシング少々



フライパンに水と牛乳を入れて加熱をします。沸々としてきたら半分に折ったスパゲティをパ1/4量ずつ向きを変えて入れすぐに箸でほぐします。クッキングシートで落とし蓋をし時々全体にかき混ぜながら、スパゲティの袋に書いてある茹で時間+1分プラスして茹でましょう。途中、水分がなくなったら牛乳を足してください。全体に水分が少なくなったら火を止めドレッシングを加え混ぜツナ缶を缶汁ごと加えてほぐしながら余熱が通ったらでき上がりです。



## Iniruntagram (ミルスタグラム)

みしまミルクスタッフの何気ない日常をパチリ♪紹介しまあす～♪



娘が所属する女子サッカーチーム『アンジュ ヴィオレ広島』のイベントがありました。応援して下さいね～  
尾崎さおり

今まで忘れていた布団乾燥機！今はなくてはならない夜の友です♡暖かくてホカホカ～です！  
福原奈緒美

誕生日に娘が選んでくれたケーキを食べとても幸せでした♡歳だけでなく中身も成長していきます！荒當美穂

安芸区阿戸町にある山創のラーメンを食べに行きました。ラーメンの写真撮るの忘れましたが美味しかったです♡  
田中千加枝

# お便りコーナー

人間ドックに間に合わせようとダイエットを決意して7か月。食べる事が楽しくて結局1kgも落とせていませんでした。3日前からスワットしてますKKさん



コロナが流行していなければカニツアーとか行きたいですが、ここはぐっと我慢してお取り寄せに励みたいと思っています。少しでもコロナによるフードロスにも貢献したいものです。YSさん



孫が大きくなって(25歳と23歳)じいちゃんと言わなくなって少し寂しいです。オッス!と言います。YMKさん



いつになったらマスク無しで買物や行事、イベントに行けるようになるのでしょうか! R-1を飲んで免疫力を上げて安心してどこへでも行ける日を待ちましょう! あと何日? 何か月? WKさん



暖かくなったり超寒くなって雪が降ったりと気温の変化が大きく体調管理が大変ですね! 体調を崩さないよう免疫力落とさない様に気を付けて頑張りましょう! TTさん



テレビの某番組で『R-1飲んでますよね?』『はい』とアイドルが占い師に言われ当たっていたようです。皆さん飲んでいるんだな! と思いました。TMさん



お便り大募集です! あんなことこんなこと! なんでもOKです! クイズの答えも書いてね~!

名前

様

電話番号

---

---

---

---

---

来月号に掲載させていただいた方にはちよこっとプレゼント!

# 脳トレクイズ

なんて読むでしょうか？中級編

答えはお便りコーナーへ書いて3月31日までに受箱へお出しください！  
正解の方には『野菜生活1001本』プレゼント！



濡濡濡濡濡濡濡濡濡濡  
濡濡濡濡  
濡濡濡濡

噴出 丹笥 吸引  
把手 強弱  
場中 緊張



## 編集日記

みなさ～ん！3月です❁お変わりございませんか？暖かかったり急に寒くなったり、三寒四温を繰り返しもうすぐ春ですね❁雪こそほとんど降りませんでした。今年の冬は寒かったですね♪私は3月7日RCC主催の女子駅伝に出場します。去年はコロナ禍で中止になりましたが、今年は時間をずらしながらの開催です。記録に挑戦ではありませんが、出場することに意義を感じ仲間たちにたすきを繋ぐ事を楽しみながら走ってきたいと思えます。もしかしたらテレビに映るかもね～♪けがをしない様に頑張ってきます。

新商品が出ます～♪

すっごく  
おもしろい！

便利な口座振替受付中



4月に新商品  
発売決定  
ご期待ください

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上、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。(取扱い金融機関) もみじ銀行・郵便局・呉信用金庫 広島銀行・JA・県信・市信用他