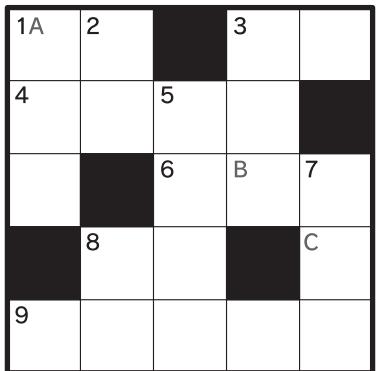


頭の運動

チャレンジクイズ



タテ、ヨコのマスを埋め、A~Cの3文字をつなげて言葉を作ってください。



タテのカギ

- 魚類の総称。
- 三重県東部にある市。神宮や赤福などが有名。
- 春先はスギやヒノキにご注意。マスクなどでしつかり予防を。
- 歌・吹奏・水泳などの途中で息を吸い込むこと。
- 二種以上の元素の原子が化学結合により結合すること。○○○物。
- 紙・板・皿など薄くて平たいものを数えるのに用いる。

ヨコのカギ

- 頭部に1~2本の角を持つ、陸上ではゾウに次ぐ大きな体の動物。
- 松葉、越前、加能などのブランドがある海産物。
- 家事を手伝うために雇われる女性。
- 古くから世界各地で流通した、金を主成分とした貨幣。
- 古来日本では、神聖で節操・長寿を象徴する木と尊ばれている植物。
- 沖縄・竹富島などでは観光にも用いられている、ウシ科の動物。

前回の答えは
「まえだ」でした

みんなの声

いつもたくさんの「声」をありがとうございます
皆様のお気に入り・おすすめの商品・これは絶対に紹介したい商品
など色々なご意見お待ちしています。

みんなの声

お世話ありがとうございます
丁寧な対応と丁寧な対応に感謝です。またの機会にはまたお世話になります。
R.I.がすっかり大きくなりました。これからもよろしくお願いします。
Y.T. 様 お電話番号

みんなの声

すくなく笑顔がステキな女性の方に配達して頂いてます。おかげで今まで今の方がせてもひかずりに見かねています。病院で養生するのではなくて喜んでいる所です。これからもよろしくお願い致します。R.I.とてもいいですよ!!
Pちゃん 様 お電話番号

みんなの声

おかげで、おかれいざいます。
今年もよろしくお願ひします。
冬休みも孫と一緒に食べて、毎日元気です。
6歳も11歳も、60歳も食べる貴重なものです。
Y.T. 様 お電話番号

みんなの声

私の仕事がシフト制で、毎週月曜日配達している間に休日の日もあり、その時は、わざわざ、自分で届けていたり、配達員の方に頭が下がる思いです。外出時に立たせて、ドーナツなどを置いてくださったり、本当に毎回ありがとうございます。
M.M. 様 お電話番号

今回ご紹介させていただいた以外にもたくさんのご意見を頂いております。今後の一層充実したサービスに活かしていきたいと思います。

みんなの声 (不満の声を聞かせて下さい。改善して努力します。)

ご契約者様名

様 お電話番号



みんなの声(おたより、ご感想)

お待ちしております(*^_^*)
匿名希望の方はペンネームを記入下さい。お寄せ頂いた方の中から毎月10名様に賞品をプレゼント致します♪
紙面での紹介の際、内容を一部編集する場合がありますので、あらかじめ了承下さい。

ナジミのミルクだよ!

VOL.23

2017.2

有限会社
有明乳業

TEL
0120-743-369

◀牛柄のナマケモノ
ナジミモノだよ!



「ミルクスタッフ・オブ・ザ・イヤー」
認定を受けた内田 敏弘さん



平素は大変お世話になつております、
厚く御礼申し上げます。

今回は「2016年度ミルクスタッフ・オブ・ザ・イヤー」の認定を内田 敏弘さんが受けられました。地域のお客様の健康づくりを心から思い日々の努力が、今回の認定に結びついたものだと心から感じております。今後ともお客様に「笑顔と元気」をお届けできるよう、従業員一同努力してまいります。

バレンタインデー♡チョコレシピ

チョコバナナ



調理時間:30分
(冷蔵庫で冷やし固める時間はのぞく)
賞味期限:その日中

このレシピのポイントはここ!

子どもも大人も大好きなチョコバナナをデコしてハッピーテイストに仕上げました。アイスキャンディのようにかぶりつくのも楽しい!

フラワーデコ スプーンチョコ



調理時間:約30分
(冷蔵庫で冷し固める時間はのぞく)
賞味期限:冷蔵庫で約3~4日

このレシピのポイントはここ!

スプーンの上にガナッシュを流し込んでマープルチョコをトッピング。カラフルにデコレーションして束ねると、花束のよう。そのままぱくっと口の中に入れて、とろけるガナッシュを味わってください。

今月のおすすめ



125円(税抜)

明治 ブルガリア きわだつ芳醇 のむヨーグルト(LB81)

お客様やご家族の方で花粉症の方はいらっしゃいますか? この頃はだいぶ知られるようになってきましたが、乳酸菌には抗アレルギー作用があって、摂るだけで花粉症の症状を抑えてくれることがわかっているんです。しかも一時的な改善ではなく、アレルギーになりにくい体质作りにも役立つと考えられているんですよ。乳酸菌習慣、始めるなら今です!

サンプルチケット

お名前

お電話

ご住所

※1家族1個とさせていただきます。(有効期限:2月末日)

どちらのレシピも
明治のチョコを使うよ!

meiji

(バナナ5本分)

材料 ♥明治ミルクチョコレート:3枚(150g) ♥バナナ:5本

飾り用 ♥明治ポイフル:適量 ♥明治アボロチョコ:適量 ♥チョコペン:適量
♥カラーシュガー:適量 ♥カラーチョコスプレー:適量 ♥アラザン:適量

道具 ♥包丁 ♥まな板 ♥ボウル ♥ゴムべら
♥持ち手(棒アイスの棒などでも可) ♥スプーン

作り方 *下準備*

①チョコレートは細かく刻み、ボウルに入れ、約50~55℃のお湯で湯せんにかけて溶かしておく。

チョコバナナを作る

①皮をむいたバナナに持ち手(棒アイスの棒などでも可)を差しこみ、溶かしたチョコレートをスプーンなどでたっぷりつける。

②好みのお菓子、アラザン、カラーシュガーなどでデコレーションをし、冷蔵庫で約30分冷やし固める。

このレシピのポイントはここ!

子どもも大人も大好きなチョコバナナをデコしてハッピーテイストに仕上げました。アイスキャンディのようにかぶりつくのも楽しい!

(スプーン約10本)

材料 ガナッシュとして ♥明治ミルクチョコレート:1枚(50g)
♥明治北海道バター食塩不使用:5g
♥明治北海道十勝純乳脂45または生クリーム:35cc

飾り用 ♥明治マープルチョコ:適量

道具 ♥スケール(はかり) ♥計量カップ ♥包丁 ♥まな板 ♥ボウル
♥ゴムべら ♥スプーン ♥ティースプーン

作り方 *下準備*

①チョコレートは細かく刻んでおく。
②バターは室温に戻してやわらかくしておく。

ガナッシュを作る

①細かく刻んだチョコレートを約50~55℃のお湯で湯せんにかけて溶かす。
②やわらかくしたバターと生クリームを加え、コムべらでなめらかになるまでよく混ぜる。

仕上げ

①スプーンにガナッシュをティースプーンなどで流し入れる。
②ガナッシュの上に明治マープルチョコを飾り、冷蔵庫で10分以上冷やし固める。

このレシピのポイントはここ!

スプーンの上にガナッシュを流し込んでマープルチョコをトッピング。カラフルにデコレーションして束ねると、花束のよう。そのままぱくっと口の中に入れて、とろけるガナッシュを味わってください。

カルシウム不足からくる怖い! 症状

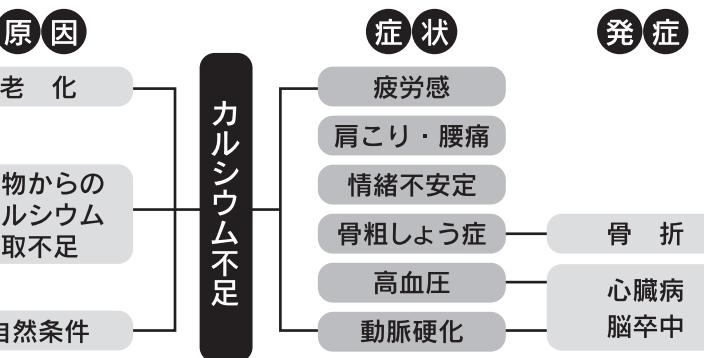
食事からのカルシウム摂取不足が続くと、生活習慣病や老化などを引き起こす要因となります。

もともと骨密度が低い高齢者の方は特にカルシウム不足に注意が必要です。

1度に多くのカルシウムを摂るより毎日継続的に摂ることが大切です。



血液中のカルシウムが不足すると骨からカルシウムを取り出して補います。その結果、骨の新陳代謝のバランスがくずれ骨量が減ります。

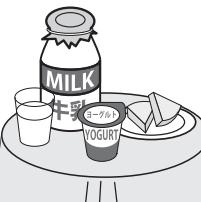


出典:主婦と生活社「からだに効く栄養成分バイブル

カルシウムを作る・吸収する4つのポイント

1 カルシウムを多く含む食品を食べる

カルシウムは、毎日の飲食で摂取した分がすべて体に吸収されるわけではありません。体内に吸収されにくいカルシウムを上手に摂取するには、吸収率の高い食品を選ぶ必要があります。吸収率が高いのは何といっても牛乳や乳製品。牛乳をはじめ乳製品は1回で摂取できる量が多いので、効率よくカルシウムを摂取できる食品のひとつです。



2 適度な運動をする

骨は力が加わることで強くなるとする性質があるので、丈夫な骨づくりのために毎日適度に運動をすることがおすすめです。



3 日光にあたる(日光浴)

カルシウムは腸からの吸収を助けるビタミンDを体内で形成するために、外に出て日光に当たることも吸収率を上げることにつながります。



4 充分な睡眠をとる

人間の身体は寝ている間に脳と身体を休めることで体内への栄養素の吸収を促進しています。カルシウムをしっかりと体内に吸収するためにも充分な睡眠と規則正しい生活を心がけましょう。



! 今回、4ページ最後に今後のサービス向上のため、みなさんの不満の声を集めています。些細な事でもかまいません。お気軽にご記入下さい。

配達アルバイト男女募集!

新規開拓等の営業は一切なし! 決まったルートで行っていただきます。

時 間 / 8:00~16:00の間で 時間帯相談OK!

(※ルートにより異なる)

勤務日数 / 月・水・金か、火・木・土の週3日

《月収》
6万円~
10万円可能

資 格 / 要普通免許

【応募】電話連絡後、履歴書ご持参ください。

□ 0120-743-369 本店 吉野ヶ里店 唐津店

ご紹介キャンペーント!

いいね!
頼んでみよう
かしら。

ご紹介頂くと

2月限定プレゼント
先着30名様

QUOカード1,000円分

プレゼント!