



秋冬に負けない カラダをつくるんだ。

明日をもっとおいしく **meiji**
秋冬のための「免疫力」をいまから鍛える！

暑い夏に冷たいものを多く摂取したことで、胃腸が弱っており、免疫力が低下することで風邪などの感染症にかかる人が秋口は急が増えてきます。また、「免疫力」は年齢とともに低下してしまいます。そのため、普段から「免疫力」を高めておくことが大切です。

1年を通して負けないカラダを
「免疫力」を鍛えよう

寒暖差のはげしい春は「免疫力」の低下に要注意！

1年を通して負けない健康的なカラダに！



暑い夏は、エアコン、食欲不振、体力低下、ストレスなどで「免疫力」が低下しがち！

秋冬のための「免疫力」を鍛える！

3分でできる！ 免疫年齢チェック

免疫力は、年齢とともに低下してしまいます。下の20の質問から、あなたの免疫年齢をいますぐチェック！

- 質問①
- 夜寝る時間は毎日ほぼ一定である
 - よく歩いている
 - くいしんぼうである
 - ヨーグルト、納豆などの発酵食品やキノコ類をよく食べる
 - コレステロール値は200mg/dl～300mg/dlである
 - (既婚者の方) 配偶者といっしょにいると心が落ち着き安心できる
 - (独身の方) 一人を楽しんでいる
 - 一晩寝たら嫌なことや気になっていたことを忘れてることが多い
 - 細かいことはあまり気にならない
 - 人と笑い話をするのは楽しみのひとつだ
 - 腹をわって話す友人がいる

- 質問②
- 緊張感のない生活をしている
 - 体温は36.5℃以下である
 - サプリメントや薬がないと不安になる
 - 肉や魚が好きでない
 - たばこやお酒、好きな食べ物を我慢することがよくある
 - 大笑いすることはあまりない
 - 誰にも打ち明けられない秘密が多い
 - ひきこもりがちである
 - これといった趣味がない
 - つらいことがあるといつまでもひきずってしまう

あなたの免疫年齢は

$$\text{あなたの実年齢は?} \text{ 歳} - \text{質問①のチェック数} \text{ 個} + \text{質問②のチェック数} \text{ 個} = \text{ } \text{ 歳} \text{ です。}$$

質問①は免疫プラス要素、質問②は免疫マイナス要素です。免疫年齢が若いほど“健康長寿”を目指せます。
監修 順天堂大学 医学部 特任教授 奥村康先生

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
皆様が日々の暮らしの中で感じる嬉しい事悲しい事…、また、ささやかな出来事など…。なんでも構いませんので、私達にお聞かせください。

みんなの声
感の良、挨拶!! いつもお世話になってます。商品の変更も快く受けていただいております。特に「ミルク」楽しく読んでいます。内容もとてもおもしろい。2ヶ月も連続して内容に期待しています!!
ご契約者様名 様 お電話番号

みんなの声
有明乳業のスタッフ… 御一同様にはいつもお世話になってます。朝晩はよくお風呂に入りますが、口中は… また、寝る前が難しいです。毎日のヨーグルトのおかげで、今年の夏も病気を夏に予防して行けたです。有明乳業のスタッフ方にはいつもいつも感謝の気持ちです。いつもありがとうございます!!
ご契約者様名 様 お電話番号

みんなの声
いつも元気に挨拶して頂いてます。先日、取り忘れたので、迷惑な所から、配達員様から、お詫言ってもらいました。しかも季節の変わり目、持病の呼吸器に自己治療でR-1を飲み続けています。
ご契約者様名 様 お電話番号

みんなの声
配達員の石井さんが元気で明るい挨拶の声をきくと、元気な感じがします。R-1を家族でいただいています。96才の母も、買場もいらず、風邪もひかず、お医者様からは、内臓はパーフェクトです。と大鼓判を押し合っています。
ご契約者様名 様 お電話番号

みんなの声
配達、苦勞様です? 朝、9時頃に届きました。昨日からR-1を飲んでいて、朝からは、ミルクの気味を追加しました。湯が、好んで飲んでいて、お父さんが、お話を聞くと、いいのですが、(笑)
ご契約者様名 様 お電話番号

みんなの声
留守がらですが、お金貯め時は、笑顔で声をかけてくださり、いつも牛乳箱にも清潔に気を付けてくださる。今の配達の方には、とても感謝の気持ちです。どうかお体に気をつけて、長らく私達の所への配達を願っております。
ご契約者様名 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。今後のより一層充実したサービスに活かしていきたいと思っております。

頭の運動 チャレンジクイズ

1A		2		3B
			4	5
6	7			8
9			10	
				11C

前回の答えは「くんち」でした

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

- バラは「愛」など、花に象徴的な意味をもたせた語。
- 治水や砂防などのために河川や渓流を堰き止める構造物。
- 二人称の雅語・文語。主に同格または目下の相手に用いる。
- スキーができるように整備した場所。
- 秋に花が咲く、主に観賞用にされる植物。四君子の一つ。
- 大気中や水中の酸素の作用で金属の表面にできる腐食物。

ヨコのカギ

- スズと鉛の合金。金属の接合に用いる。
- 限りがないこと。どこまでも続くこと。
- 数え年70歳のお祝い。
- 小売店や飲食店において料金の精算を行う場所。装置。
- 特にある地方で生産または産出されること。その産物。
- 映像信号を取り扱う装置。○○○テープ。

ナジミのミルクだより

Vol.31

2017.10

有限会社 有明乳業

TEL 0120-743-369

明日をもっとおいしく **meiji**

2017年11月 新発売!

明治プロビオヨーグルト R-1 (100g)
先行予約 受付中!
数量限定につき



ご予約はお早めに!

この度、宅配専用の明治プロビオヨーグルトR-1食べるタイプが、2017年11月に新発売されることとなりました。そこで、現在先行予約のご案内をいたしております。ご希望の方は、この機会にぜひお申込ください。

明治プロビオヨーグルト

R-1
強さひきだす乳酸菌

宅配専用

宅配専用
ならではの!

- ◎定期的にお届け!
- ◎まろやかでコクのある風味!
- ◎こだわりのなめらか食感



株式会社 明治

