今年も花粉の季節がやってきた!

花粉症って何? スギなどの植物の花粉に対して、カラダが起こすアレルギー反応。カラダの免疫反応が花粉に過剰に反応する症状です。

「おなか」と「免疫力」の意外な関係

免疫力の働き

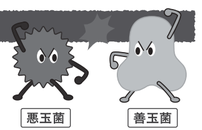
体内に侵入してくるさまざまな害を及ぼす病原菌、ウィルスや、体内でできるがん細胞などを排除する、**人間が本来持っている防御のしくみを「免疫」**といいます。

免疫をつくりだす「おなか」

人間の最大の免疫器官は「腸」であるといわれています。
ヒトの腸の表面積は、広げるとテニスコート1面分にも及び、全身の30%もの免疫細胞が集まっています。

免疫機能と腸内細菌のバランス

偏った食生活やストレスなどで**腸内細菌のバランスが崩れると、免疫機能の低下**により食中毒やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなったり、下痢や便秘を繰り返したりするといわれています。



腸内環境を整えて免疫力向上!

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸にたどりついた結果として腸粘膜を刺激し、体の免疫力を高めてくれます。
さらに悪玉菌を掃除して体外へと運び出すので、善玉菌がすみやすく増えやすい腸内環境を作る助けとなります。

花粉の季節は、腸内環境を整えることを意識しましょう!

参考文献:一般社団法人ミルク「MILK通信II ほわいと(2003・春号)」より
一般社団法人ミルク「j-milk magazine ほわいと(2004夏号)」より

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
いつも配達ありがとうございます。寒い中でお風呂上がりの牛乳のおいしさはまた格別の味がして明日の力の源みなさんとに味わいます。毎日配達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
いつも配達お世話になっております。R-1やLG21を飲む事も楽しみの1つですね。みなさんの声を拝聴させて頂く事も私の楽しみです。一緒に頑張っていこうと思います。これからも楽しみにお待ちしてます。

ご契約者様名　ミッチ　様　お電話番号

みんなの声
軽快グルコサミンを飲み始めて6年半になりました。お陰様で関節の痛みがなくなり健康で生活できていることに感謝しています。配達員さんには毎回ケースを清潔にしていただきありがたく思っています。

ご契約者様名　様　お電話番号

みんなの声
厳しい寒さの中、いつも配達していただきありがとうございます。
今年はインフルエンザが大流行しましたがお陰様で感染することなく過ごせています。これからも飲み続けたいと思います。

ご契約者様名　小城キティちゃん　様　お電話番号

みんなの声
「ミルクで元気」と「R-1 ドリンクタイプ」の両方を毎朝いただくようになりました。
「習慣」として飲むことは、体も健康になることですが、面白いなと思ったのは、配達員さんの笑顔のお陰か、日常的にいたわられていると思います!

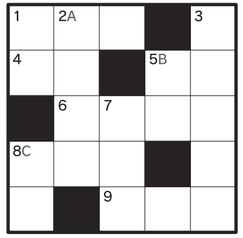
ご契約者様名　様　お電話番号

みんなの声
私の職場では、インフルエンザが流行しはじめ、元気に仕事をがんばっています。
これもほぼ毎日、R-1を飲むようになってから。
約2年ぐらいR-1を飲むようになってから、風邪の症状が出なくなりました。

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います。

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。

A　B　C

タテのカギ

1 ある人が無意識的にしばしば行うちょっとした動作。
2 律令制下、九州北部や壱岐・対馬に派遣された兵士。
3 春の夜や明け方の心地よい眠り。
5 武道・芸能などで規範とされる一定の体勢や動作。
7 焼物が有名な、石川県南部加賀市の地名。
8 風がやんで波がなくなり、海面が穏やかになった状態。

ヨコのカギ

1 焼くと独特の臭いがある、ムロアジ類などの干物。
4 喉や気管が刺激を受けた時、呼気を急激に吐き出す現象。
5 水を多くして米などを柔らかく煮た食べ物。
6 木を蒸し焼きにして作った燃料。
8 不動明王、国際空港、うなぎなどが有名な千葉県の市。
9 寒帯性の回遊魚で、魚卵は数の子に加工される。

前回の答えは「からくり」でした

ナジミのミルクだより

Vol.36
2018.3

有限会社 有明乳業
TEL 0120-743-369 ナジミのミルク

LG21アンバサダー

ご登録者募集のご案内

明治プロビオヨーグルトLG21は、「胃で働く乳酸菌」を使用したヨーグルトです。

あなたもLG21アンバサダーになって
「胃で働く乳酸菌」を体験し、
あなたの声でLG21の魅力を発信してみませんか?

詳しくは「LG21アンバサダー」で検索

埼玉西部ライオンズ vs 広島東洋カープ
オープン戦観戦 ペアチケット応募券 クイズ正解発表!!

こたえは…1日分でした!

当選者は 佐賀市 中川様 多久市 松丸様 おめでとうございます♪

今月のおすすめ サンプルチケット

花粉にヨーグルトがいいらしい!!

明治ブルガリア
のむヨーグルト LB81
きわだつ芳醇
125円(税抜)

お名前

お電話

ご住所

商品の感想などみんなの声をお待ちしています

※1家族1個とさせていただきます。(有効期限:3月末日)

<- キ-リ-ト-リ->

ポイントが貯まってお得な

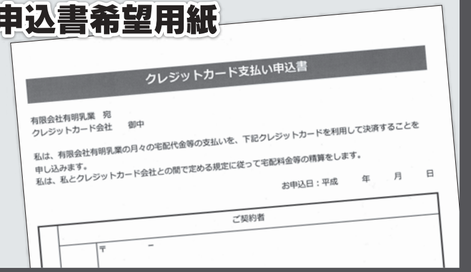
クレジットカード支払い申込書希望用紙

ご希望の方は下記項目をご記入のうえ、
配達員または受け箱にお願いします。

お名前

お電話

ご住所



クレジットカード支払い申込書

有限会社有明乳業　宛
クレジットカード会社　御中

私は、有限会社有明乳業の月々の宅配代金等の支払いを、下記クレジットカードを利用して決済することを申し込みます。
私は、私とクレジットカード会社との間で定める規定に従って宅配料金等の精算をします。

お申込日：平成　　年　　月　　日

ご契約者

〒　　－

<- キ-リ-ト-リ->

お休みカード

☐　　月　　日(　)のみ

☐　　月　　日(　)～　　月　　日(　)
お休みします。

☐ その他希望をお願いします。

お名前　　お電話

お休みカード

☐　　月　　日(　)のみ

☐　　月　　日(　)～　　月　　日(　)
お休みします。

☐ その他希望をお願いします。

お名前　　お電話

<- キ-リ-ト-リ->

みんなの声

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名様に粗品をプレゼント致します☆
紙面でのご紹介の際、内容を一部編集する場合がありますので、あらかじめご了承下さい。

<- キ-リ-ト-リ->

今月のレシピ♪

＊明治おいしい牛乳を使ったレシピはこちら→ 明治おいしい牛乳 レシピ

＊明治ヨーグルトを使ったレシピはこちら→ 明治ヨーグルト レシピ

コンビーフとじゃがいもの重ね焼き

コンビーフの塩味を牛乳とチーズでまろやかに。

栄養価/1人分	エネルギー:371kcal	カルシウム:211mg	調理時間　25分
	たんぱく質:20.7g	食塩相当量:1.5g	

材料(4人分)

じゃがいも……3個
明治おいしい牛乳……120ml
塩……小さじ1/4
玉ねぎ……1個
塩……少々
サラダ油……大さじ1
コンビーフ缶詰……2缶(200g)
ゆで卵……2個
明治ピッツァミックスチーズ…80g
粗びき黒こしょう……適量
パセリ……適宜

作り方

①じゃがいもは皮をむき2～3mmの薄切りにして、水にさらさずに耐熱器に入れます。塩小さじ1/4をふって牛乳を注ぎ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで9～10分加熱してじゃがいもに火を通します。

②玉ねぎは薄切りにして、サラダ油を熱したフライパンで色づくまで炒め、塩少々で下味をつけます。ゆで卵は、殻をむいて粗みじん切りにします。

③①の上に②の炒めた玉ねぎをのせ、コンビーフをほぐして全体にのせます。黒こしょうをふり、②のゆで卵、チーズの順で全体にのせます。

④オーブントースターで6～8分を目安に、チーズがとろけるまで焼きます。焼きあがったら、パセリのみじん切りをのせます。

〈調理のポイント〉
●1人分ずつ小分けにして作る場合は、じゃがいもの電子レンジ加熱時間を1皿につき2分30秒を目安にしましょう。

クラブケーキ (かにコロッケ)

かにのうまみをヨーグルトソースでさっぱりと。

栄養価/1人分	エネルギー:188kcal	カルシウム:67mg	調理時間　20分
	たんぱく質:10.8g	食塩相当量:1.9g	

材料(4人分)

かに缶詰……2缶(110g×2缶)
玉ねぎ……小1/2個
塩……小さじ1/4
パン粉(乾燥)……40g
明治おいしい牛乳……大さじ2
パセリ(みじん切り)…小さじ2
パプリカパウダー……小さじ1/4
塩、こしょう……各少々
小麦粉、溶き卵、パン粉…各適量
揚げ油……適量
レモン……適宜
※ソース
　明治ブルガリアヨーグルト
　LB81プレーン……大さじ3
　マヨネーズ……大さじ3
　マスタード……小さじ1と1/2

作り方

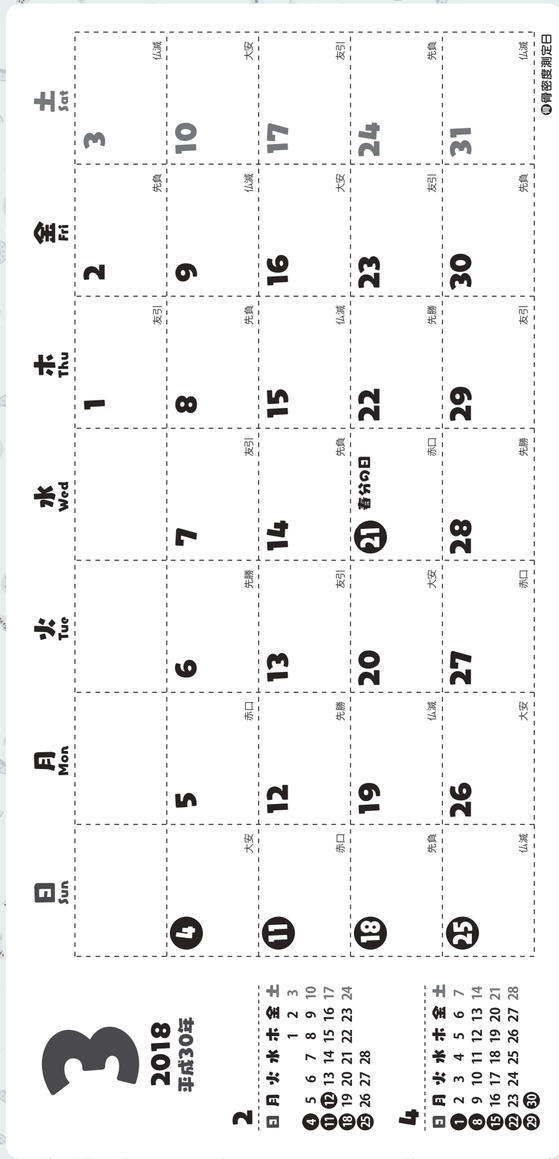
①かに缶詰は汁気を切ります。玉ねぎは細かいみじん切りにして、塩をまぶしてしばらく置き、よくもんで水洗いしキッチンペーパーで水気を絞ります。

②ボウルにパン粉と牛乳を入れ湿らせます。①のかにの身と玉ねぎ、パセリ、パプリカパウダー、塩、こしょうを加えてよく混ぜ、8等分に分けて平らな円形に成型します。

③衣用のパン粉は、両手のひらで何回かすりつけて細かくします。小麦粉、溶き卵、細かくしたパン粉の順に②に衣をつけて、中温に熟した油できつね色に揚げます。

④材料を混ぜたソースを③に添えます。

〈調理のポイント〉
●牛乳で湿らせたパン粉がつなぎになって、かにの身がまとまります。



3 2018 平成30年

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
				1 友引	2 先負	3 仏滅
4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安
11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安	17 友引
18 先負	19 仏滅	20 大安	21 春分の日 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負
25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅

◎印 電話受付定休日

2

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

4

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

明治ヨーグルト
健康をお届けします。
有明乳業
有明乳業 検索
0120-743-369
ナジミノミルク
●本社／佐賀市久保田町
●吉野ヶ里／吉野ヶ里町豆田
●唐津／唐津市千々賀

佐賀県内イベント

ビーコロ2018
人気のビーチイベントビーコロが今年も開催
〈開催日〉3月17日(土)～5月6日(日)
〈開催場所〉佐賀県立宇宙科学館ゆめぎんが
〈お問い合わせ〉☎0954-20-1666
佐賀県立宇宙科学館ゆめぎんが

梅の花咲く 鎮神社 梅苑
200本を超える梅の花が咲き誇る
〈開催日〉2月10日(土)～3月10日(土)
〈開催場所〉松浦総鎮守 鎮神社
〈お問い合わせ〉☎0955-77-3151
鎮神社社務所

みやびの雛展
伝統雛や制作雛まで約300雛を展示
〈開催日〉1月31日(水)～3月31日(土)
〈開催場所〉やきもの・和雑貨「志田の蔵」
〈お問い合わせ〉☎0954-66-2202
志田陶磁器(株)

市川湖老蔵特別公演 源氏物語 第二章
～龍月咲より須磨・明石まで～
〈開催日〉3月8日(木)
〈開催場所〉佐賀市文化会館 大ホール
〈お問い合わせ〉☎0952-32-3000
佐賀市文化会館