





**大石 達郎** 勤務年数：2年目

\* 趣味 \*

釣り 休日は、なかなか行くことが出来ませんが釣りに行きたいです。

\* ひとこと \*

お客様一人一人に健康になっていただくためにこれからも全力で勤しんでいきます。

普段の食事だけではなかなか摂れない1日分の**カルシウム**と**鉄分**が、この1本に!



ししゃも約10尾分のカルシウム!

(ししゃも約10尾分(194g)にはカルシウム700mgが含まれています。)

(日本食品標準成分表2015より計算)



ほうれん草2.7束分の鉄分!

(ほうれん草約2.7束分(833g)には鉄分7.5mgが含まれています。)

(日本食品標準成分表2015より計算)

**カルシウム**  
700mg

**鉄分**  
7.5mg

**ビタミンD**  
10 $\mu$ g

注目の栄養成分  
**ビタミンD**

ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助け、あなたをささえる栄養素です。本商品は、1本に10 $\mu$ gのビタミンDが入っています。

血をつくる働きを持つ**葉酸**

葉酸は、緑黄色野菜などに含まれるビタミンB群の一種で、血をつくるために欠かせない成分です。本商品は、栄養機能食品として表示可能な量(60 $\mu$ g)の葉酸が入っています。

**葉酸**  
60 $\mu$ g

カルシウムは、日本人の全ての世代で不足しています!<sup>※1</sup>

カルシウムは、日本人にとって不足しがちな栄養素。摂取したカルシウムの99%は骨や歯に、残り1%は血液や筋肉、神経などで重要な働きをしている。とても大切な栄養素です。本商品は、1本で1日に必要なカルシウム700mgを補うことができます。骨の健康のためには、毎日必要な量のカルシウム摂取が大切です。(栄養素等表示基準値)

鉄分は、特に女性にとって不足しがちな栄養素です!<sup>※1</sup>

鉄分は、血液の中で赤血球のヘモグロビンの成分となり、カラダ全体に酸素を運ぶための重要なミネラルです。鉄分が不足すると、カラダが酸欠状態となってしまいます。カラダに重要な働きを持つ鉄分は、毎日必要な量を摂取することが大切です。本商品は、1本で1日に必要な鉄分7.5mgを補うことができます。(栄養素等表示基準値)

平素は、株式会社 明治の宅配商品をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。このたびご愛顧いただいております「明治ミルクで元気」は、2016年5月中旬より、おいしくリニューアルいたします。これからも引き続きお客様の健康生活のお手伝いをまいります。今後ともお届けしております(明治 特約店)ともども変わらぬご愛顧のほど、よろしく願いたします。



パッケージもリニューアル!



1日分のカルシウム、1日分の鉄分はそのまま。

**コク 充実!** **すっきり感 UP!**

**New!**  
**明治ミルクで元気 125円** (税抜)  
(乳飲料/180ml)

※栄養素等表示基準値とは、「日本人の食事摂取基準(2005年版)」によって食事摂取基準が示された栄養成分について、当該食事摂取基準を性及び年齢階級ごとの人口により加重平均した値として設定されたものです。

※1家族1個とさせていただきます。(有効期限:5月末日)  
※リニューアル後にお届け致します。

# 備えていますか? 防災グッズ



現金



通帳・印鑑カード



ロープ



ヘルメット



乾電池



携帯ラジオ



皮手袋



リュックサック



水  
(182リットル×78分×家族分)



非常食  
(4~5日分)



救急セット



ヘッドライト



歩きやすい運動靴



LEDランタン



ポリ袋



簡易トイレ  
(60~70枚)



カセットコンロ  
カセットボンベ  
(ボンベは15~20本)



口腔ケア用  
ウェットティッシュ  
(ボトルタイプ、100枚入り5本程度)

## 頭の運動

## チャレンジクイズ

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

前回の答えは「**どうご**」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

- 山の神の化身・使者として「お犬様」と呼ばれ、信仰の対象にもなっている動物。
- 親しく交わる人。「昨日の敵は今日の○○」。
- 目には見えず、太陽光・水銀灯などに含まれ、日焼けを起こす作用をもつ。
- 5月というと、陰暦ではどの季節?
- 本の読みかけのところに挟んで目印とする、細幅の紙片やひも。
- 源義仲(みなもとのよしなか)の異名。○○義仲。

### ヨコのカギ

- 妻と夫。ふうふの関係。
- 顔が長めなこと。また、その顔やさま。
- 奈良公園や宮島で有名な、せんべいでお馴染みの動物。
- 2つそろって1組となるもの。ペア。
- 神前に供えるお酒。
- 一族・一家の初代にあたる人。先祖のこと。