

# 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おります。

## みんなの声

赤ちゃんも食べられる無糖のR-1が  
うちの定番(10ヶ月)は大好きです。  
おかげで便秘が回らずです。  
いつもありがとうございます♡



ご契約者様名 吉田 様 お電話番号

## みんなの声

R1歴 4ヶ月になりました。心臓の  
悪い方なのにエサ予防で始めた事おかげで  
今は家族でR-1を飲んでます。  
いつも配達してくる方に感謝です。  
笑顔で来て下さる方が大好きです。  
これからも宜しくお願いします。



ご契約者様名 千原 真理子様 お電話番号

## みんなの声

いつもどけてもらいずけのみます。  
いつもはいたつありがとうございます。  
す。



ご契約者様名 スーパーサイヤじん お電話番号

## みんなの声

産後 14ヶ月  
4歳と2歳の息子に毎日R-1ヨーグルトを飲ませ  
ています。2人ともお風呂上がりに1杯を飲ませず  
約半年経っていますが体調も良く  
お世もかまにくく作れます。



ご契約者様名 本公尾美佐子様 お電話番号

## みんなの声

3ヶ月の誕生日に...と、お祝いした  
のですが、お祝いも、お祝いも、お祝いも  
の挨拶も、お祝いも、お祝いも、お祝いも  
お祝いも、お祝いも、お祝いも、お祝いも  
お祝いも、お祝いも、お祝いも、お祝いも



ご契約者様名 YUU 様 お電話番号

## みんなの声

いつもお届けありがとうございます。  
R-1を宅配してもらい1年経ち、風邪が  
かいたり熱をたしたりする事が  
少なくなり、元気にいっしょに学校に  
行っています。本当にありがとうございます。



ご契約者様名 マカダ 様 お電話番号

## みんなの声

いつも配達してくださる内田さんに感謝しています。  
元氣な声、色々と対応してくれるので、  
おかげでR-1を食べる前から元気がよくなりました。  
内田さんの、おかげで、おかげで、おかげで、  
おかげで、おかげで、おかげで、おかげで、  
おかげで、おかげで、おかげで、おかげで、



ご契約者様名 R-1かわ 様 お電話番号

## みんなの声

毎朝、小さくヨーグルトを引くのを忘れてい  
たらいいのですが、黙って回収し値引きして  
いたことに気づきました。余り気が付かず  
たのですが、心使いに、Hottu  
気持ちに、おかげで、おかげで、  
おかげで、おかげで、おかげで、おかげで、

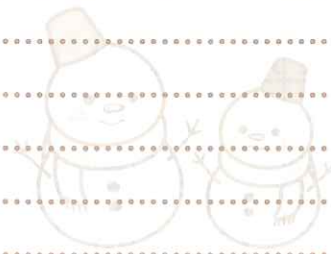


ご契約者様名 S.S. 様 お電話番号

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。

## 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。

# ナジミのミルクだよ!

Vol.11  
2016.2

有限会社  
有明乳業

TEL ナジミのミルク  
0120-743-369



◀牛柄のナマケモノ  
ナジミモノだよ!



おかげさまで  
**5,000件突破!**  
ありがとうございます!!



今月のおすすめ

明治おいしい牛乳



125円  
(税抜)

- こだわりの生乳を100%使用。
- 殺菌中の風味変化を抑える「ナチュラルテイスト製法<sup>®</sup>」で牛乳本来のおいしさを実現!  
※ 2000年特許取得済み

新人スタッフ紹介 (^v^)

酒井 護人

勤務年数：3ヶ月目

\* 休日の過ごし方 \*

海釣り

\* ひとこと \*

唐津営業所はわきあいあいとして  
団結力がある事業所です。

まだまだ伸びる事業所なので  
みんなで力を合わせて頑張ります!



伸ばして元気!

のびのびストレッチ

第24回

尿もれを予防する

太ももの内側や骨盤底筋の弾力性、柔軟性を高めることで尿もれの予防、改善になります。また、腰を気持ちよく伸ばせるので腰痛の予防、改善にも。

1 足の裏を合わせて座る



床に座り、足の裏を合わせて両手で足を持つ。体のほうに引き寄せて息を吸う。

2 上半身を少し前に倒す



息をはきながら、ひじを開いて上半身を少し前に倒す。途中で息つぎをしながら、約30秒、ポーズをキープして太ももの内側を伸ばす。顔はうつむかず、前を向く。

体がかたい人はこれでOK



上半身を前に倒さず、手は体が安定するように後ろについてもOK。太もも内部に少しでも「伸びている」感があれば効いている。

\* できる範囲で行い、絶対に無理をしないでください。

参考：「症状別みんなのストレッチ」(小学館)

サンプルチケット

今月のおすすめより

明治おいしい牛乳



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)

似た2つの言葉  
どう  
ちがうの

健康 ややこし用語事典

炭水化物

と

糖質

どう  
ちがう?

- 栄養表示基準では、食品の重量から水分、たんぱく質、脂質、ミネラル成分を引いたもの(一部を除く)
- 炭水化物の成分値には食物繊維も含まれている

- 栄養表示基準では、炭水化物から食物繊維を引いたもの

ひとことで  
言うと...

「炭水化物＝糖質」と思いがちですが、  
正しくは「炭水化物＝糖質＋食物繊維」になります

炭水化物と糖質のちがいは?

炭水化物はたんぱく質、脂質と並ぶ三大栄養素のひとつ。生命維持のためのエネルギー源の中心で、大きく「糖質」と「食物繊維」に分けられます。つまり「炭水化物＝糖質＋食物繊維」となります。

糖質は人の消化酵素によってブドウ糖に分解、吸収されて、脳や筋肉のエネルギーとして利用されたり、体温を保ったりという働きを持っています。一方食物繊維はエネルギーとしては利用されず、腸内環境を整えたり血糖値の急上昇

を抑えるなどの働きがあります。「炭水化物＝糖質」のようなイメージで扱われることも多いですが、実は少し意味合いが異なるのですね。

糖質は適量を摂取して

糖質はとり過ぎると肥満や生活習慣病を招くなど、あまりよくない面がクローズアップされがちですが、少なすぎても仕事や勉強に集中しにくくなる、疲れやすくなるなどの影響があります。極端に減らしすぎないよう気をつけましょう。

監修/西照綾子(管理栄養士)

頭の運動

チャレンジクイズ

ルール

足し算引き算になっている、ひとつながりの文があります。矢印から「?」まで読み進み、計算の答えを出してください。

例

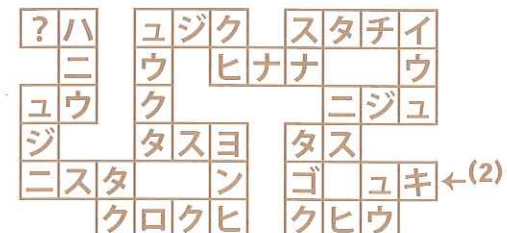
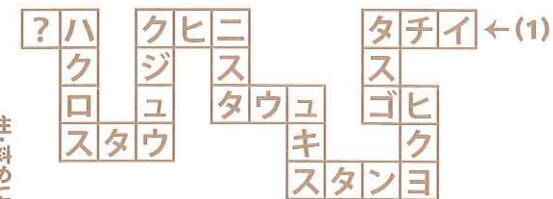


答 6



読み解くと→8+2-4=6

注：斜めには読み進めません。



問題

前回の解答

- 1) 車 2) 力 3) 眼  
4) 油 5) 心
- ① 空  
新 車 輪  
庫 ④ 原 油 菜  
香 油 断  
② 有 力 作 断  
人 力 作 断  
量 ⑤ 下 心 外  
真 心 醉  
③ 開 真 心 外  
近 眼 光 醉  
中