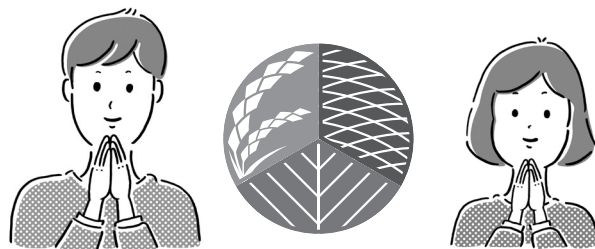




食生活改善普及運動に向けて

厚生労働省では毎年、9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動月間」としています。平成29年度の食生活改善普及運動月間は、「野菜摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」及び「牛乳・乳製品摂取量の増加」に関する効果的な運動が全国的に展開できるよう、様々な場面で利用可能な『毎日プラス1皿の野菜』『おいしく減塩1日マイナス2g』『毎日の暮らしにwithミルク』啓発ツールを作成しました。



食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

●主食・主菜・副菜とは

主食 ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。	主菜 魚や肉、卵、大豆製品などを、使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。	副菜 野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。
---	---	---

※月には食生活改善普及運動・健康増進普及月間です。

-2
おいしく減塩
1日マイナス2g

減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

毎日の暮らしに
with
ミルク

牛乳・乳製品で
健康生活

20代~30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

主食 ごはん パン	主菜 肉料理 魚料理 卵料理 大豆料理	副菜 野菜の具だくさん味噌汁 野菜のお浸し 野菜サラダ 野菜の炒めもの
------------------------	--	--

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
毎日健康のため牛乳を飲むはず、
定が悪いのでたずかてます。
配達ご苦労さま、これからも
よろしくお願ひします。

ご契約者様名 様 お電話番号

みんなの声 ← 暑い!! 暑い!!
暑い暑さの中、ヨーグルトを冷蔵庫の下まで
取りかかると、
感謝の気持ちで、いっはあ、いって、すみません
明治のヨーグルトを飲んだら、この暑さ、おわり、
抜けたいと思っております。宜しくお願い致します。
②暑中にお気を付けください。御自身の様子を祈ります!!

ご契約者様名 様 お電話番号

みんなの声
着、目の覚めています。娘が妹と連れ、不意に
来る時、冷たい車に何もなく、その時、
ヨーグルトは毎日、入って、いて、頂いて
います。配達ご苦労様です。
スプーンの柄も、お中庭に落ちて、下り

ご契約者様名 M. 様 お電話番号

みんなの声
9かぶく思、出し、あゆみ取りに行き、着、
肩、かぶる事も、入る、し、か、か、か、か、
い、ま、あ、顔、を、合、合、合、合、合、
他、上、手、中、の、も、も、も、も、も、も、
No. 車、車、車、車、車、車、車、車、

ご契約者様名 のぶちゃん 様 お電話番号

みんなの声 最近、感じる事は、ミルク7割の
中身が濃くなった事です。お砂糖は、お砂糖、
し、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、
お、い、い、い、い、い、い、い、い、い、い、
出、か、か、か、か、か、か、か、か、か、
出、か、か、か、か、か、か、か、か、か、

ご契約者様名 マミー 様 お電話番号

みんなの声
どうにも、ヨーグルトがたまってしまいます。
朝会、の、時、に、合、合、合、合、合、

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

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

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

- 雨や雪などの雫が凍って、棒状に垂れ下がったもの。
- 中国から日本へ伝わった伝説上の生物で、人の夢を食べる。
- 野球で打者が各塁を回って本塁まで達することのできたヒット。
- 技芸などのその道に熟達していること。またその人。
- 地球上で最大の重量をもつ海洋哺乳類。
- 桐油または荏油を塗った防水用の和紙。

ヨコのカギ

- 茨城県にある「西の富士、東の○○○」と称される山。
- 文が終わったしるしとして文末の右下につける「。」の記号。
- 喜・怒・哀ともう一つは？
- 「河津七滝」においては「滝」を濁った音で○○と読む。
- 木々の年齢のこと。
- 広告媒体として用いられる、一枚刷りの印刷物のこと。

前回の答えは「はいく」でした

ナジミのミルクだより

Vol.30
2017.9

有限会社 有明乳業
TEL 0120-743-369

ナジミのミルク

牛柄のナマケモノ ナジミノだよ!

有限会社 有明乳業 0120-743-369

私たち有明乳業は、毎日の配達を心を込めて行い

有限会社 有明乳業 0120-743-369

お客様の幸せな健康生活に貢献します。

テレビCMで放送中!!

残暑お見舞い申し上げます

平素は格別のご愛顧を賜り
心より厚く御礼申し上げます
時節柄 皆様のご健勝をお祈り申し上げます
代表取締役 下原 幸市

< キ-リ-ト-リ- >

※お休みカード 商品が飲みきれず、たまった際や急な外出の際にお使い下さい。

< 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- >

今月のおすすめ サンプルチケット



どちらかご希望の商品にチェックをお付け下さい。

- 明治おいしい牛乳 お名前
 - 明治プロビオヨーグルト LG21 お電話
- 各 **125円** (税抜)

明治デリーズレシピにもご利用下さい。

ご住所

※1家族1個とさせていただきます。(有効期限:9月末日)

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。

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



トマトクリーム煮込み

◎ 約30分 ● 519kcal (2人分)

トマトと牛乳は調理的には本来相性が悪く、すぐにほそほそになってしまうと悩んでいる方も多いのでは? とろみをつけることで、全体がしっかりとなじみますし、うま味もぐんとアップします。牛乳のコクがありながらトマトのさっぱり感がとても新鮮で美味しい一品です。

作り方

- 玉ねぎはみじん切りに、トマトは粗みじん切りに、ほうれん草はざく切りにする
- フライパンにバター大さじ1を溶かし、ほうれん草を炒め、一旦取り出す。
- 鶏もも肉は4等分に切り、塩、こしょうをする。
- ほうれん草を炒めたフライパンを温め、③を皮目から入れ両面焼く。
- ④に玉ねぎとトマトを加え、蓋をして中火弱で10分程蒸し煮にする。
- 蒸している間に、残りのバター大さじ1と小麦粉をしっかりと混ぜておく。
- ⑤に火が通ったら、牛乳を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥を入れてとろみがついたら塩、こしょう(分量外)で味を調える。
- ほうれん草とチキンを器に盛り合わせ、⑥をたっぷりかけて、お好みで黒こしょうをふる。

POINT

小麦粉がダマにならないように、バターと小麦粉をしっかりと混ぜ合わせておくのがポイント。⑥の塩、こしょうの量は好みで調整してください。



料理研究家 浜内 千波 先生

材料(2人分)

- 明治おいしい牛乳 … 1カップ
- 鶏もも肉 … 1枚(300g)
- 玉ねぎ … 1/4個
- トマト … 中1個
- ほうれん草 … 1/2束(100g)
- バター … 大さじ2
- 小麦粉 … 大さじ1
- 塩 … 小さじ1/2
- こしょう … 適量
- 黒こしょう … 適量



ヨーグルトホワイトソースのオムライス

◎ 約40分 ● 940kcal (1人分)

ふわふわたまごの秘訣はヨーグルト。また、ホワイトソースにヨーグルトを加えることで、サッパリと軽い口当たりになりますよ。

材料(2人分)

- 〈チキンライス〉
- 鶏もも肉 … 60g
- 玉ねぎ … 1/4個
- サラダ油 … 大さじ2
- ご飯 … 茶碗2杯分
- コンソメ顆粒 … 小さじ1/2
- トマトケチャップ … 大さじ4
- ウスターソース … 小さじ1
- 塩 … 少々
- こしょう … 少々
- 〈オムレツ〉
- 卵 … 4個
- 明治ブルガリアヨーグルト L B 8 1 プレーン … 大さじ2
- 塩 … 少々
- こしょう … 少々
- サラダ油 … 大さじ2
- 〈ヨーグルトホワイトソース〉
- マッシュルーム … 3個
- サラダ油 … 大さじ1
- ホワイトソース缶詰 … 100g
- 明治ブルガリアヨーグルト L B 8 1 プレーン … 100g
- 水 … 大さじ1
- コンソメ顆粒 … 小さじ1/3
- 砂糖 … 小さじ1/2
- パセリのみじん切り … 適量

作り方

- 玉ねぎは5mm角、鶏もも肉は1cm角に切る。
- 熱したフライパンにサラダ油を入れ、鶏もも肉を炒める。
- ②のフライパンに玉ねぎを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒めたら、塩、こしょうをし、ご飯を入れてさらに炒める。
- ③のフライパンにコンソメ顆粒、トマトケチャップ、ウスターソースを入れて炒め合わせ、塩、こしょうで味を調える。
- マッシュルームは1cm角に切る。
- 鍋にサラダ油を入れて熱し、マッシュルームを入れて炒め、ホワイトソースを入れて弱火にかけて温め、煮たつたらなめらかにし、ヨーグルト、水、コンソメ顆粒、砂糖を入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ボウルに卵を入れて溶きほぐし、なめらかにしたヨーグルトを入れて混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- 熱したフライパンにサラダ油を入れ、卵液を流し入れ、半熟卵を作る。(※材料は2人前の分量です。)
- 器にチキンライスを盛りつけ、⑧の半熟卵をかぶせ、⑦のヨーグルトホワイトソースをかけ、パセリのみじん切りに散らす。

9 2017 平成29年

日	月	水	木	金	土
8	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	

日	月	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27
29	30	31			

健康をお届けします。 有明乳業

ナジミニノミルク ● 0120-743-369

有明乳業 検索

佐賀県内 イベント

第二回うれしの温泉 忍者道中2017
嬉野温泉街が忍者の町に大変身!
〈開催日〉7月15日(土)~10月31日(火)
〈開催場所〉嬉野温泉商店街、肥前夢街道
〈お問い合わせ〉☎0954-43-1990
NPO法人九州忍者保存協会

佐賀藩初代藩主の子供たち
初代藩主による藩政運営の基盤づくりをたどる
〈開催日〉9月14日(木)~11月4日(土)
〈開催時間〉9:30~16:00
〈開催場所〉徳古館
〈お問い合わせ〉☎0952-23-4200

第34回 富士町古湯映画祭
矢口監督作品に登場する“鈴木さん”に注目
〈開催日〉9月16日(土)~9月18日(月)
〈開催場所〉佐賀市立富士公民館 フォレストふじ
〈お問い合わせ〉☎0952-58-2111
富士町古湯映画祭実行委員会

袴野浮立
市重要無形民俗文化財の伝統芸能奉納
〈開催日〉9月23日(土) 14:30
〈開催場所〉貴船神社
〈お問い合わせ〉☎0954-23-9237
武雄市観光課

社/佐賀市久保田町 ● 本 ● 吉野ヶ里/唐津 ● 吉野ヶ里町里豆田 ● 唐津市千々賀