



秋冬に負けない カラダをつくるんだ。

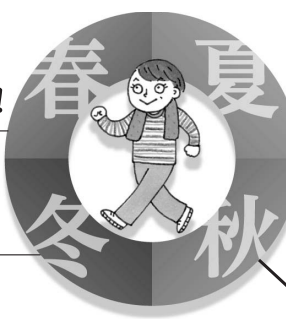
秋冬のための「免疫力」をいまから鍛える!

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に増えてきます。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

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

あなたの実年齢は? 歳

質問①のチェック数 個

質問②のチェック数 個

= 歳 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。内容もとても分かりやすい。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感謝しております。朝晩はよくお風呂に入りますが、日中はまだまだ暑さが厳しいです。毎日のヨーグルトのおかげで、今年の夏も病気を夏に逃がして行けたです。有明乳業のスタッフ方にはいつも感謝の気持ちです。引き続きよろしくお願いします!!
 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います。先日、取り忘れたがあり、迷惑おかけしました。配達員様から声をかけて頂きました。しかも季節の変わり目で体調の調子が悪かったので、R-1を飲みました。と、思っています。
 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、元気がよくなります。R-1を家族でいただいています。96才の母も、買場もこのお乳が大好きです。お医者様から、内臓はパーなつてます。と大鼓判を押し、お留守がらですが、お食事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います。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

みんなの声
 配達員、苦勞様です? 朝、9時頃に届きました。昨日からR-1を飲んでいない。朝から、ミルクを飲んで追加した。湯が熱い。飲んでいます。もし、暑さが、お体に、お気をつけてください。
 ご契約者様名 様 お電話番号

みんなの声
 留守がらですが、お食事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います。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

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!

※ご注文が供給可能数量を超えた場合は、お届けできない場合がございます。

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

- ◎定期的にお届け!
- ◎まる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

栄養バランスに
気をつけましょう!



- 明治クロレラ乳酸菌
- 明治うるおうコーラゲン
- 明治プロビオヨーグルトR-1
ドリンクタイプ

ご希望の商品にチェックを
お付け下さい。

各 **125円** (税抜)

< キ-リ-ト-リ- >

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:10月末日)

※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- >

【株】明治九州工場見学に行ってきました!

9/12(火)福岡県八女市にある(株)明治九州工場へ見学に行ってきました。
まずは工場の広さ(83,000㎡ 約25,000坪)にビックリし、その後、食の安全・安心、おいしさ・健康へのこだわりに感動させられました。(工場内の気圧を変え、ホコリも一切ないそうです)
この(株)明治が取り組む、食へのこだわりを私たちはこれまで以上、お客様の元へ1軒1軒心を込めてお届け致します。
今後も、有明乳業をどうぞよろしくご期待致します。



< 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、あらかじめご了承ください。

今日のレシピ

*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](#) 🔍



カレーピラフ クリームソースがけ

① 約30分 ●855kcal (1人分)

普通のカレーとは色味が逆転している、いわゆる”逆カレー”で見た目も爽やか、楽しい一品。カレー味のピラフとクリームソースは相性バツグンです!

作り方

〈カレーピラフ〉

- (1) 玉ねぎは1cm角に切る。
- (2) フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎ、合挽き肉の順に炒める。
- (3) 2にカレー粉と冷凍グリーンピースを入れ、炒める。
- (4) 3に温かいご飯とバターを入れ、炒め合わせる。塩で味を調える。

〈クリームソース〉

- (5) マッシュルームは5mm厚さに切る、小えびは背ワタを取り、尾を残して殻をむく。
- (6) ボウルに薄力粉を入れ、牛乳を少しずつ入れ、ダマがないように混ぜ、目の細かいアミを通して、鍋に入れる。
- (7) 6にバター(15g)を入れ、火にかけ、かき混ぜながらトロミをつけ、トロミがついたら弱火にして、5分くらい煮る。
- (8) 別のフライパンにバター(10g)を溶かし、小えびを入れてサツと炒め、白ワインをふる。そこにマッシュルームを入れ、炒める。
- (9) 8に7を入れて一煮立ちしたら、塩、こしょうをし、味を調える。

仕上げ

- (10) 器にカレーピラフを盛りつけ、クリームソースをかける。

POINT

カレー粉は具材とともに炒めることで、焦げ付かず、かおりよく炒めることが出来ます。火加減によってソースが固い場合は牛乳で調整しましょう。

材料(2人分)

〈カレーピラフ〉

- ご飯 茶碗大2杯分(450g)
- 玉ねぎ 50g
- サラダ油 小さじ2
- 合挽き肉 100g
- カレー粉 小さじ2
- 冷凍グリーンピース 20g
- バター 20g
- 塩 少々

〈クリームソース〉

- マッシュルーム 4個
- 小えび 8尾
- 薄力粉 15g
- 明治おいしい牛乳 300ml
- バター 15+10g
- 白ワイン 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々



ミルクぜんざい

① 約15分以内 ●436kcal (1人分)

冬は寒くて動きたくない!そんな方にぴったりの、わずかひと手間でするほっこりお餅メニューがぜんざいです。牛乳を入れることで甘くなりすぎずマイルドに。

作り方

- (1) 餅は半分に切り、オーブントースターなどで焼く。
- (2) 鍋に砂糖と牛乳を入れ、火にかけ、ゆで小豆を加え、絶えずかき混ぜながら、温める。
- (3) 2を器に盛りつけ、餅を盛る。

POINT

あずきをゆでる段階でお好みの甘さに調整してください。

材料(2人分)

- 切り餅 2個
- ゆで小豆 210g
- 砂糖 20g
- 明治おいしい牛乳 150ml

10 2017 平成29年

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	31				

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					

健康をお届けします。 **有明乳業** 検索 有明乳業

佐賀県内 イベント

佐賀県重要無形民俗文化財・米多浮立・奉納
天を衝き、地をはらう勇壮な天衝舞浮立
〈開催日〉10月21日(土)~10月22日(日)
〈開催場所〉佐賀県上峰町前幸田地区 老松神社 ほか
〈お問い合わせ〉☎0952-52-4934
上峰町ふるさと学館内 上峰町教育委員会 文化課

伊万里トントンテント祭り(伊万里くんち)
団車と神輿の大喧嘩!日本三大喧嘩祭り。
〈開催日〉10月27日(金)~10月29日(日)
〈開催場所〉伊万里神社、伊万里市市街地
〈お問い合わせ〉☎0955-23-2110
伊万里市観光課

佐賀インターナショナルバルーンフェスタ
アジア最大級の規模を誇るイベント!
〈開催日〉11月1日(水)~11月5日(日)
〈開催場所〉佐賀市嘉瀬川河川敷
〈お問い合わせ〉☎0952-29-9000
2017佐賀熱気球世界選手権実行委員会

唐津くんち
秋季例大祭で唐津最大の行事
〈開催日〉11月2日(木)~4日(土)
〈開催場所〉唐津市街
〈お問い合わせ〉☎0955-72-4963
唐津駅総合観光案内所

本 社 / 佐賀市久保田町
吉野ヶ里 / 唐津市千々賀

ナジミニノミルク 0120-743-369