

ポジティブな気持ちで健康長寿を

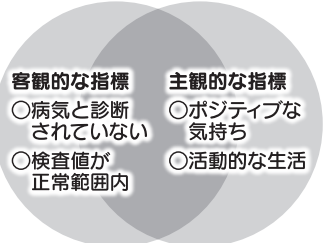
日本人の寿命は延び、超高齢社会が到来しています。しかし、ずっと病気で無縁でいられる人は少数派です。このような中、「健康に暮らす」とは、どのようなことを言うのでしょうか。



「健康に暮らす」とは?

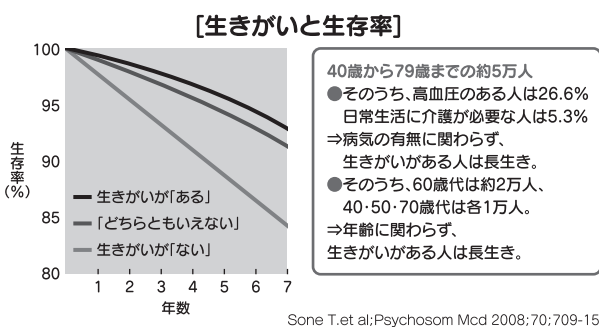
一つは、病気をコントロールして重症化や合併症を防ぐことです。もう一つは、たとえ病気があっても、できるだけアクティブに生活していることです。「病気と診断されていない」「検査値が正常範囲内」といった客観的な指標も大切です。しかし、たとえ病気があっても、家族や友人、社会と関わって、自分の役割や居場所があり、幸せだったり、生きがいを感じていたりすることも、「健康に暮らす」ということではないでしょうか。

【健康のイメージ】



生きがいと長生き

「生きがいがある人は長生きする」というデータがあります。5万人以上を対象にした調査で、「あなたは「生きがい」をもって生活していますか?」という質問をしています。その結果、生きがいをもって暮らしている人は、生きがいのない人よりも長生きしていることがわかっています。病気のある・なしに関わらず、また、年齢に関わらず、生きがいがない人ほど死亡リスクが高いのです。



ポジティブな気持ちで

では、どうしたら生きがいをもてるのでしょうか。「生きがいをもちたい」と一人で考え込んでも、もてるものではないかもしれません。難しく考えず、趣味やスポーツ、社会活動など何か好きなことをして、ストレスを忘れる。そして、楽しさを感じて気持ちを切り替えられる。このようにしていれば、結果的に生きがいはもてると思います。ここで大切なのは、「長生きするためや、生きがいをもつために、何かをする」という考え方はしないで、好きなことを楽しんでポジティブな気持ちでいれば、結果的に生きがいをもつことができ、元気で長生きできる、という考え方で。

気持ちの状態は健康に影響する

多くの研究結果から、ポジティブな気持ちでいることの健康への効果がわかっています。ポジティブな気持ちでいることは、からだを動かすことや禁煙することと同じくらい健康に効果的だとも言えます。

健康長寿の秘けつ

最後に、健康長寿のために心がけるべきと言われていたことを紹介します。ポジティブな気持ちで活発に暮らして、健康長寿を実現していただけることを願っています。

【ポジティブな気持ちによる健康効果の例】

- ポジティブな気持ち
- 免疫機能が安定する
- (肺炎など)感染症を予防する
- 循環器の病気の予防になる
- 心臓や血管への負担が減る
- ストレスが減る



一日一回
自分をほめる

一日十回
声を出して笑う

一日百回
深呼吸をする

一日千回
字を書く(たくさん字を書く)

一日一万歩
歩く(一日一万歩)

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 今年寒い日が多く家の中に閉じこもっている時が多いため、配達員さんのお顔を見ることができず失礼致しました。こんな寒い中配達してくださっているのに、私は暖かい場所から出られずにいて申し訳なく感じました。ありがとうございました。皆様です。

みんなの声 いつも配達員さんありがとうございます。寒い中配達員さんにお会いすることができず失礼致しました。ありがとうございました。皆様です。

みんなの声 R.I.に今年感謝です!! おととしよりR.I.生活が始まりました。職場の健康診断があり、びっくりしてはいましたが、かかりつけの先生より「糖尿病」がうんち増えました。相談がから... びっくりです。6月に健康診断!! 今年もR.I.に感謝です!!

みんなの声 受験生の担任をしておりました。R.I.のドリンクとヨーグルトでインフルエンザ対策をしていました。おかげでインフルエンザ撃退できました!! R.I.の効果で心の安定もはかることができました。ありがとうございます!!

みんなの声 毎日の配達ありがとうございます。R.I.を飲み始めて、下腹一年になります。今年はせめて病院へ行く事もなく、おなかの調子がいいです。基礎体温が8月前後になりました。私はR.I.のおかげだと思っております。

みんなの声 皆様の声を日々読ませてもらっていますが、少し字が小さく感じられます。目一杯の力を入れて、濃い印刷にしてもらえると、もっと楽しく読めるのでは、と思っております。いかがでしょうか。

今回濃く、大きくしてみました!!

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

前回の答えは「さかな」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

- 酒が飲めない人。
- 牛の首に付ける鈴。また、それに形・音が似た打楽器。
- 高くそびえ立つ細長い建物。タワー。
- 特に秋などに月を眺め楽しむこと。
- 日本近海を流れる代表的な暖流で、日本海流とも呼ぶ。
- ふちが浅くて平たい、物を載せる器。
- 地面の下のこと。地中、地底ともいう。

ヨコのカギ

- 外傷や体内の疾患を手術などによって治療する医学の分野。
- 盛り上がった状態であること。〇〇レンズ。
- 人が乗って空中を飛行できる乗り物の総称。
- 舌のこと。または舌の形に似たもの。
- ロシア料理で肉・野菜を煮込み、ピーツを入れたスープ。
- 鯉節のこと。削り節。

ナジミのミルクだより

Vol.37

2018.4

有限会社 有明乳業

TEL ナジミのミルク 0120-743-369

ALMOND & MACADAMIA



二子玉川 蔦屋家電 コンシェルジュセレクト

厳選家電などを
プレゼント!

総計 3,000名様

応募締切 2018年7月31日(火) ※当日消印有効

専用応募はがきをダウンロードしよう!

応募コース

すべてのコースにQUOカード(500円分)がついてくる!

明治アーモンド・マカダミアを買って
蔦屋家電コンシェルジュ
厳選家電プレゼントキャンペーン



詳しくは
サイトへ

蔦屋家電コンシェルジュ厳選家電プレゼントキャンペーン

検索

キャンペーンサイトURL <http://www.meiji.co.jp/sweets/chocolate/almond/cmp/close180313/>

今月のおすすめ
サンプルチケット

ご希望の商品にチェックをお付け下さい。

- 明治ミルクで元気
- 明治ミルクでしっかりからだにチカラ
- 明治いきいきセサミン



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おります
※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。

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](#) 🔍



ひな祭りカップ寿司

ひし餅色の3色ごはんはハムとチーズのお花が咲いた華やかなカップ寿司。

栄養価/1人分	エネルギー:474kcal	カルシウム:128mg	調理時間 45分
	たんぱく質:11.0g	食塩相当量:2.0g	

調理時間に炊飯時間は含まれていません。

作り方

- ①炊飯器に洗った米を入れ、牛乳と水を加えて炊飯します。
- ②ハムの花を作ります。ハムは半分に折って山折りの部分を下におき、3cmの高さまで5mm間隔で切り込みを入れます。端から丸め、巻き終わりをつまようじで止めます。
- ③チーズの花を作ります。スライスチーズを縦、横に半分に切って4等分にして、それぞれを対角線に切って三角形を8つ作ります。三角形の長い辺を下にして横にずらしながら重ねます。端から丸め、巻き終わりをつまようじで止めます。
- ④合わせ酢の調味料を混ぜて砂糖、塩をとかします。炊き上がったご飯に加えて切るように混ぜ、3等分に分けてひとつには刻んだ青じそ、もう一つには刻んだしば漬けを入れて混ぜます。
- ⑤カップに青じそごはん、ミルクごはん、しば漬けごはんの順に3層になるように入れます。中央にマヨネーズをのせてアボカド、ハムの花、チーズの花を飾ります。

〈調理のポイント〉

- ハムとチーズのお花は、はみ出た部分のつまようじをカットすると見た目が綺麗です。お召し上がりの際につまようじを口に入れないようにご注意ください。



ハートいちごのババロア

春が旬のいちごをちりばめた濃厚なババロア。見た目も可愛いのでパーティーのデザートにおすすめです。

栄養価/1/6量分	エネルギー:245kcal	カルシウム:105mg	調理時間 30分
	たんぱく質:5.6g	食塩相当量:0.1g	

作り方

- ①いちごはヘタを取って縦に半分に切り、ヘタの部分をV字形に切り落としてハートの形にします。
- ②ボウルに卵黄と砂糖を入れて、白っぽくなるまでしっかりとすり混ぜます。
- ③鍋に牛乳、クリーム、縦に裂いて種をしごいたバニラビーンズをさやごと入れて火にかけます。沸騰直前まで温めて2)に少しずつ加えて混ぜ合わせます。
- ④③を鍋に戻し、ゼラチンを加えて煮溶かします。
- ⑤④を漉しながらボウルに移してとろみがつくまでボウルの底を氷水で冷やします。
- ⑥いちごを切った面を下にして型の底に並べ、5)を流し入れます。冷蔵庫で1～2時間冷やし固めます。

〈調理のポイント〉

- バニラビーンズが手に入らない場合は代わりにバニラエッセンスを少々加えても良いです。

材料(4人分)

- いちご.....8個
- 卵黄.....3個
- 砂糖.....75g
- 明治おいしい牛乳.....1と3/4カップ
- 明治北海道十勝純乳脂45.....3/4カップ
- バニラビーンズ.....1/2本
- 粉ゼラチン.....10g
- 水.....大さじ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
29	30	31	振替休日			

4 2018 平成30年

3
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

5
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

○青歴測定日 ※期日は予告なく変更になる場合がございます。御了承下さい。

健康をお届けします。 **有明乳業** 有明乳業 検索

肥前さが幕末維新博覧会 **有明乳業**

佐賀県内 イベント
肥前さが幕末維新博覧会

温故維新一美・技のSAGA展
佐賀の名品を「美」・「技」のテーマで紹介
〈開催日〉3月17日(土)～5月13日(日)
〈開催場所〉佐賀県立博物館・美術館
〈お問い合わせ〉 ☎ 0952-24-3947
佐賀県立博物館・美術館

肥前さが幕末維新博覧会
幕末維新期の佐賀を体験
〈開催日〉3月17日(土)～2019年11月14日(月)
〈開催場所〉幕末維新記念館(市村記念会館)他
〈お問い合わせ〉 ☎ 0952-25-7504
肥前さが幕末維新博覧会協議会

鏡神社 春祭り(春季例大祭)
源氏物語のゆかりの地～鏡神社の春祭り
〈開催日〉4月1日(日)
〈開催場所〉松浦総鎮守鏡神社
〈お問い合わせ〉 ☎ 0955-77-151
鏡神社社務所

幕末明治の鍋島家 大名から侯爵へ(7月展示)
江戸時代に作られた蒸気車模型なども必見
〈開催日〉3月17日(土)～4月15日(日)
〈開催場所〉徳島 徳島県立博物館・美術館
〈お問い合わせ〉 ☎ 0952-23-4200
公益財団法人鍋島報効会(徳島館)