

みんなの声

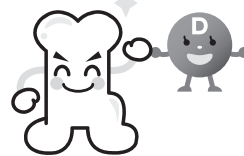
みんなの声

いつもありがとうございます
 両人の健康(即苦)様です
 本人が牛乳とヨーグルトが好きで、
 同じようなかと言います。や違うと、
 カロリーどう度説明書についてF21!

このコーナーではみんなの声で届いたお客様のご要望・疑問・質問に答えていくコーナーです。どしどしお寄せ下さい。

カルシウム・鉄分と相性の良い栄養素

カルシウムを効率よく吸収するためにビタミンDが欠かせない!
 ビタミンDには体内のカルシウム利用促進やカルシウムの吸収率を上げる作用があります。ビタミンDの多くは、日光にあたることにより皮膚で合成されます。ただし、近年は紫外線が強くなってきたため、日光に長時間あたることは注意が必要です。また、UVカット化粧品も多用されていますので、食品からビタミンDを摂取することが重要です。



「造血のビタミン」とも呼ばれる、血をつくるために欠かせない栄養素、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、「造血のビタミン」とも呼ばれる、血をつくるために欠かせない栄養素です。妊娠している方や妊娠を計画している方には特に重要な栄養素です。

お手頃な量とお手頃な価格!

| 1日分のカルシウム摂取に必要な量と価格 | ししゃも(焼き) 約10尾分 (1尾19.4g計算) 340円 | まいわし(焼き) 約8.7尾分 (1尾12g計算) 555円 | 豆腐(木綿) 約2丁分 (1丁400g計算) 187円 | プロセステーズ 約6.7P分 (1P16g計算) 196円 | うち米(水稲めし) 約151.1合 (1合150g計算) 9,629円 |
|---------------------|--|---|--------------------------------------|---|--|
| 1日分の鉄分摂取に必要な量と価格 | ほうれんそう(ゆで) 約2.5束分 (1束300g計算) 771円 | あさり 約14.9個 (1個12g計算) 222円 | かつお 約3.6切 (1切100g計算) 769円 | ひじき(ステンレス釜) 約27.4丁 (1丁4g計算) 1,616円 | 豚ばら 約45.3枚 (1枚25g計算) 2,595円 |

文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」 総務省統計局「小売物価統計調査平成29年」

| ■栄養成分表示/1本(180ml)当たり | |
|----------------------|----------|
| エネルギー | 108 kcal |
| たんぱく質 | 6.6g |
| 脂質 | 4.1g |
| 炭水化物 | 11.2g |
| 食塩相当量 | 0.24g |
| カルシウム | 700 mg |
| 鉄分 | 7.5 mg |
| ビタミンD | 10.0 μg |
| 葉酸 | 60 μg |

カルシウムは牛乳の…

×3本分!!

鉄分は牛乳の…

×30本分!!

1日分のカルシウム・鉄分を他の食材や牛乳で摂取するのは大変ですが、**明治ミルクで元気なら、1本で摂取することができます!!**
 ビタミンD、葉酸も含まれ健康のサポートに!!

*血液を作る葉酸、カルシウムを吸収するためのビタミンDも入っています

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 いつもありがとうございます
 毎日暑い日が続いて大変な日々です。体調に気を付けてお仕事を頑張っています。お身体大切にしてください。

みんなの声 いつもお世話になっております。R-1を飲み始めると、お肌にもよくなります。おかげで、お肌の調子がよくなりました。お肌にもよくなります。おかげで、お肌の調子がよくなりました。

みんなの声 鍋島コース
 今年の夏は、暑い日が続いて大変な日々です。体調に気を付けてお仕事を頑張っています。お身体大切にしてください。

みんなの声 先日、お土産を取り忘れてしまいました。お詫言えなくて申し訳ないです。お土産を取り忘れてしまいました。お詫言えなくて申し訳ないです。

みんなの声 いつも西己達お疲れ様です。
 4月1日、カガリつけの病院の先生より「ヨーグルトを食べなさい。R-1のヨーグルトがいいね」とおっしゃり、時々、お土産を取りました。お身体大切にしてください。

みんなの声 いつもお世話になっております。R-1を飲み始めると、お肌にもよくなります。おかげで、お肌の調子がよくなりました。お肌にもよくなります。おかげで、お肌の調子がよくなりました。

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

前回の答えは「うなぎ」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

- オーストラリア南東部の港湾都市。オペラハウスが有名。
- 数の単位で、一万の一万倍。
- 激しい怒りのために逆立った毛髪。
- 江戸時代に大成した日本の代表的演劇。
- 風味を増し食欲を刺激するために添える野菜や香辛料。
- 僧侶が衣の上にかける衣装。

ヨコのカギ

- 田畑に来る鳥獣を追い払う装置。添水・鳴子など。
- 本を終わりで読み通すこと。
- 一対のはさみと四対の脚、堅い甲を持つ甲殻類。
- 滑らかな物の表面に現れる、潤いのある美しい光。
- 挙式後、花嫁がゲストに向かって背中越しに投げつける花束。
- 鶏の胸部にある上質の肉。軟らかく脂肪が少ない。

ナジミのミルクだより

Vol.42

2018.9

有限会社 有明乳業

TEL ナジミのミルク
0120-743-369

詳しくはサイトを
チェックしてね!!

明日をもっとおいしく
meiji

キューブ
ポン!
毎日らくらく!

キャンペーン

「ポン」でかんたん/
らくらくキューブを買って当てよう!

明治ほほえみ らくらくキューブ 特大箱 48 袋入・大箱 16 袋入
 明治ステップ らくらくキューブ 特大箱 48 袋入・大箱 16 袋入

35
Happiest Celebration!
TOKYO Disney RESORT

東京ディズニーリゾート35周年 "Happiest Celebration!"
2018年4月15日~2019年3月25日

1箱からチャンス!
2箱、3箱でさらに豪華賞品を当てよう!

応募締切 2018年 9月30日(日) 当日消印有効

株式会社 明治は東京ディズニーランド®/東京ディズニーシー®のオフィシャルスポンサーです。

黒ごま 黒豆きな粉

(15g/1袋)

胃粗しょう症予防



国産黒豆 丹波黒使用

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います
※1家族1個とさせていただきます。(有効期限:9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- >

連絡カード

- 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 _____

連絡カード

- 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 _____

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。
ですので、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](#) 🔍



夏野菜のピザトースト

夏の食欲のない朝でも、
主食、副菜を一度に手軽に食べられます。

| | | |
|---------|----------------|--------------|
| 栄養価/1人分 | エネルギー: 408kcal | カルシウム: 188mg |
| | たんぱく質: 14.1g | 食塩相当量: 1.8g |
| | 調理時間 20分 | |

パンに切り込みを入れると、味がパンになじみやすくなります

作り方

- ①なすはへたを切り落として縦半分に切り、5mm厚さに切ります。アルミ箔に広げてオリーブオイルをまわしかけ、オーブントースターで5分焼きます。
- ②とうもろこしは包丁で実をこそげとります。玉ねぎは薄切りにします。トマトはへたを除いて縦半分に切り、5mm厚さに切ります。ピーマンはへたと種を除き、2~3mm厚さの輪切りにします。ベーコンは1cm幅に切ります。
- ③食パンは縦3等分に1cm程度の深さの切り込みを入れて、スプレッタブルとケチャップを塗ります。
- ④食パンに①、②のをせ、チーズを散らしてオーブントースターで約10分焼きます。
- ⑤チーズが溶けて焼き色がついたら、切り込みに沿って包丁を入れて食べやすく切ります。

<調理のポイント>

- とうもろこしは缶詰を使っても良いでしょう。

材料(4人分)

- なす.....1本
- オリーブオイル.....大さじ1
- トマト.....小1個
- ピーマン.....1個
- 玉ねぎ.....1/4個
- とうもろこし.....正味40g
- ベーコン.....2枚
- 食パン(5枚切り).....4枚
- 明治スプレッタブル バターの新しいおいしさ...40g
- トマトケチャップ.....大さじ2
- 明治ピッツァミックステーズ.....80g



9
2018
平成30年

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | |