

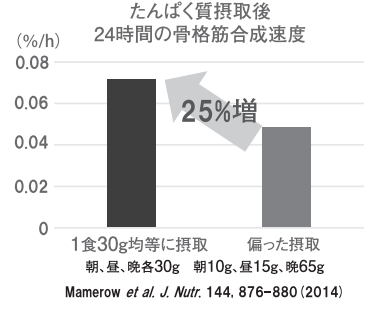
# 明治ミルクプロテインプロジェクト

ミルクプロテインとは、牛乳や乳製品に含まれる良質なたんぱく質のこと。  
 明治は「健康なカラダをつくる」ミルクプロテインのチカラに着目し、子どもの体力低下や女性の痩せすぎ、  
 中高年の肥満など、現代人が抱える健康上のリスクを改善し、日々の生活充実に貢献するために、  
 ミルクプロテインプロジェクトを立ち上げました。

## からだをつくる基「たんぱく質(プロテイン)」。

不足しがちな朝に、たんぱく質の摂取で効率よく筋肉をつくれます。

毎食、たんぱく質を20〜30g摂取して、  
 効率的に筋肉をつくる！



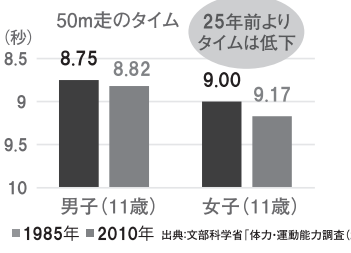
テキサス大学の研究によれば、  
 たんぱく質を1食で30g均等に  
 摂取した群は、偏って摂取した  
 群より筋肉の合成速度が25%  
 早いことがわかりました。毎食  
 20〜30g程度のたんぱく質を  
 摂取することが大切です。

しかし、一般的に朝食はたんぱく質が不足しがち！

納豆	たんぱく質量計 13.7g
ごはん(精白米)	ごはん(精白米) 4.0g
なめこ汁	なめこ汁 2.3g
	納豆 6.8g
オレンジ濃縮還元ジュース	たんぱく質量計 7.7g
バタートースト	バタートースト 5.6g
レタスサラダ	レタスサラダ 0.8g
	オレンジジュース 1.3g
	(190g)

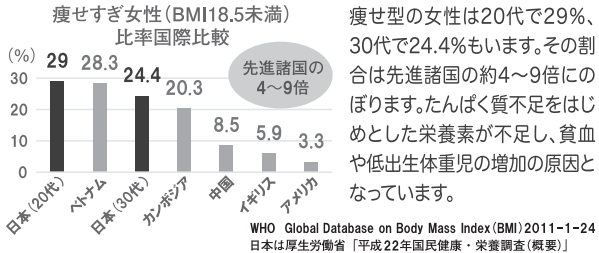
## たんぱく質の摂取不足で、こんな影響が・・・！

### ①子どもの体力や運動能力が低下



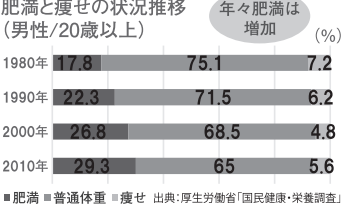
成長期の小学生世代で「走る・  
 投げる」といった基本的な運動  
 能力が低下し、将来にわたる影  
 響が懸念されています。筋肉・  
 筋力の減少が原因と考えられ、  
 たんぱく質不足の影響が指摘  
 されています。

### ②若い女性の貧血と低出生体重児の増加



痩せ型の女性は20代で29%、  
 30代で24.4%もいます。その割  
 合は先進諸国の約4〜9倍にの  
 ぼります。たんぱく質不足をはじ  
 めとした栄養素が不足し、貧血  
 や低出生体重児の増加の原因と  
 なっています。

### ③成人男性のメタボリックシンドローム



たんぱく質の摂取量が不足す  
 ると、筋肉量が減少するため、  
 基礎代謝量も低下します。成人  
 男性は肥満が多く見られ、運動  
 不足による基礎代謝の低下が、  
 メタボリックシンドロームの増  
 加をまねいています。

### ④高齢者の低栄養状態

高齢者が低栄養状態になると、免疫力が低下して感染症などの病気にかかりやすくなります。また、たんぱく質摂取量が不足すると筋肉が減り、骨も弱くなるため、転倒や骨折が起こりやすくなります。日本では高齢者の増加により60歳代、70歳代はまだ若いと思われがちですが、加齢にともなう筋肉の減少は、個人差があるものの40歳代頃からすでに始まっています。また東京都健康長寿医療センターの過去の調査から、長寿の人はたんぱく質摂取量が多く、とくに動物性たんぱく質をよく摂っていることが判明しています。

明治  
**ミルクで元気**

1日分のカルシウムと鉄分がこの1本に!

ビタミンD 10μg 葉酸 72μg

●乳飲料/180ml

明治 **ミルクでしっかり**  
**からだにチカラ**

健康寿命を考えて、はじめよう乳たんぱく習慣!

●乳飲料/180ml

## 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  
 牛乳配達もつと大変  
 だけど、配達員の方の牛乳への  
 愛を感じることが、大切にしたいこと  
 だ。毎日牛乳を飲む  
 ことが、日々の生活に  
 よろしくなっている。

ご契約者様名 様 お電話番号

みんなの声  
 このミルク、牛乳と違って  
 下痢やアレルギーがないので、  
 安心して飲むことができます。  
 特に、下痢やアレルギーが  
 多い子供に、最初は様子を見  
 らせ、病院で検査をしてもら  
 った後、飲むのを始めてみる  
 ことに決めました。

ご契約者様名 様 お電話番号

みんなの声  
 いつもありがとうございます。  
 今年は暑い夏だったので、  
 冷たい牛乳が、喉を潤して、  
 気持ちよく飲めます。夏に  
 飲むのが、とてもいいです。

ご契約者様名 様 お電話番号

みんなの声  
 皆様の声、ミルクだより、いつも  
 読んでいます。料理の参考に  
 するために、記事も読んで  
 います。読んでいて、毎日の  
 生活も楽しくなっています。

ご契約者様名 様 お電話番号

みんなの声  
 いつもありがとうございます。  
 初めての入院生活で、健康の  
 ありがたさを、つくづく実感  
 しています。退院したら、牛乳  
 を飲んで、体力を回復させたい  
 と思います。おススメの商品は、  
 牛乳です。これからも、健康  
 維持のために、牛乳を飲んで  
 いきます。

ご契約者様名 様 お電話番号

みんなの声  
 いつもありがとうございます。  
 40代半ばを過ぎると、20代、  
 30代頃のように、元気があ  
 りません。その様子を、毎日  
 元気に仕事で、毎日感謝す  
 る。暑さ寒さも、年中は、暑  
 さが、秋の訪れを感じます。

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

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

前回の答えは  
**「おやき」**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**
- 足を踏んで風を送る、大きなふいご。鋳物に用いる。
  - 数字の「2」を英語でいうと?
  - 細長い棒や柱、竿のこと。
  - 純粋で混ざり気のないこと。主に出自などを指す。
  - 太陽系の惑星で、周囲に環をもつ。
  - 彩り、服装、行動などが華やかで目目をひくこと。

- ヨコのカギ**
- 熱源の上部を槽で囲い、上に布団をかけて暖を取る器具。
  - ボウリングでストライクを三回続けること。
  - 金属製の円盤をひもで吊るし、バチで打ち鳴らす打楽器。
  - 「千歳鳥」とも呼ばれる、長寿を象徴する鳥。
  - 古く中国から渡来した、スイレン科の多年生水草。
  - デニムの縦糸を染める青い染料のこと。藍色。

# ナジミのミルクだより Vol.43

2018.10

有限会社 有明乳業 TEL 0120-743-369



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

125円(税抜)



< キ-リ-ト-リ- >

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:9月末日)



日頃のご愛顧誠にありがとうございます。  
さて、ご愛飲頂いております皆様よりのご紹介  
キャンペーンを致します。

◎ご紹介していただいた方が、ご成約されると...

1名につき**QUOカード1枚**(1,000円)**プレゼント!**  
ご成約者様は、**最初の1週間分が無料に!!**

◎2名様以上の場合はワクワクするような企画を考案中です♪

左記の記入用紙にご記入いただき宅配ボックスにお入れ下さい。



お名前

お電話

ご住所

ご希望の商品にチェックをお付け下さい。

ご紹介者  
氏 名



< 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

< 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

みんなの声

.....

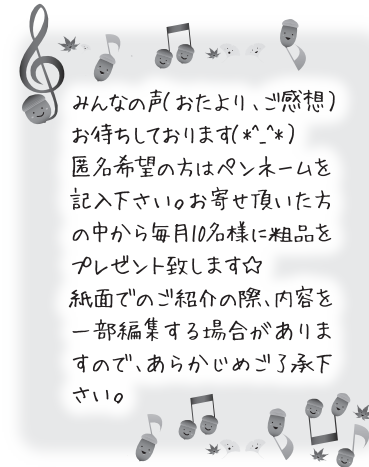
.....

.....

.....

.....

ご契約者様名 様 お電話番号



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



しらすとほうれん草のスペインオムレツ

具材たっぷり!ボリューム満点のオムレツ。  
カルシウム、鉄がとれてスポーツジュニアにおすすめ!

エネルギー:161kcal	カルシウム:95mg
たんぱく質:7.5g	食塩相当量:0.6g
調理時間 20分	

冷めてもお美味しく食べられるので、  
お弁当のおかずにもぴったり



材料(4人分)

- 卵.....2個
- ほうれん草.....100g
- 玉ねぎ.....1/4個
- しらす.....30g
- 明治ピッツァミックスチーズ...20g
- 明治北海道十勝純乳脂.....4.550ml
- 明治スプレッタブル  
バターの新しいおいしさ.....20g
- こしょう.....少量

作り方

- ①ほうれん草は塩少量(分量外)を加えた湯で茹でて冷水にとり、水気をしっかり絞って3cm長さに切ります。
- ②玉ねぎは薄くスライスします。フライパンを火にかけてスプレッタブルの半量を溶かし、玉ねぎをしんなりするまで炒めます。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、①と②、しらす、チーズ、クリーム、こしょうを加えて混ぜ合わせます。
- ④直径18cmのフライパンに残りのスプレッタブルを中火で溶かし、③を流し入れます。大きくかき混ぜながら半熟にします。弱火にして形を整え、蓋をして3~4分焼きます。
- ⑤蓋を取り、④を裏返してさらに2~3分焼いて取り出します。粗熱がとれたら8等分に切り分けます。



10  
2018  
平成30年

日	月	火	水	木	金	土
9	1	2	3	4	5	6
10	8	9	10	11	12	13
11	15	16	17	18	19	20
12	22	23	24	25	26	27
13	29	30	31			
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						