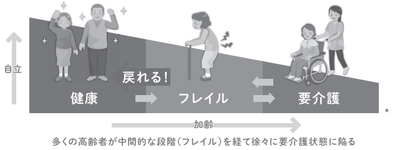
厚生労働省が2018年対策事業を本格始動

ご存知ですか？注目のフレイル！

フレイルとは

などがみられ、このまま進むと要介護の状態になる可能性が高い状態をいいます。



多くの高齢者が中間的な段階（フレイル）を経て徐々に要介護状態に陥る

しかし！　適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が図れ、
「フレイル」から「健康な状態」に戻ることも可能です。

フレイル予防と牛乳・乳製品（ヨーグルトなど）

「フレイル」予防として、良質なたんぱく質を含む牛乳・乳製品の摂取が注目されています。

フレイルの原因のひとつ「低栄養」

在宅介護を受ける高齢者の栄養状態について、厚労省補助事業による長寿科学研究班が調べたところ、既に「低栄養状態」が13%、「低栄養状態になる恐れ」のある高齢者は52%で、全体の6割以上が低栄養傾向にあることがわかりました。低栄養は体重減少を引き起こし、筋力が低下することで活動が低下して食欲が出ず、さらに低栄養を引き起こして衰弱していきます。こうした状態が続くと要介護状態に至る前段階である「フレイル」となります。

栄養状態をよくするカギは「たんぱく質」

高齢者が栄養状態を良くしていくためには、腎臓病の人を除くと、たんぱく質の摂取がカギとなります。日本の食事摂取基準では、たんぱく質の推定平均必要量（EAR）は自分の体重あたり0.94g/kg体重/日です。およそ1と覚えてください。体重60kgの人は60gと考えればよいでしょう。高齢者の場合の推奨量はさらに2割増しで、体重に1.2をかけて求めてください。

出典:J.ミルク「第41回 日本人の栄養と牛乳・乳製品」より

牛乳・乳製品（ヨーグルトなど）の乳たんぱく質は体内利用効率が優れています

乳たんぱく質は他のたんぱく質源と比較して、体内利用効率が優れています。

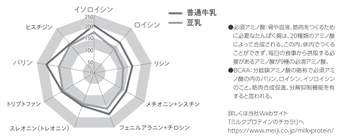
	アミノ酸スコア	DIAAS
牛乳	100	1.18
卵	100	-
大豆	100	0.91
牛肉	100	-
小麦	36	0.36

●アミノ酸スコア：食品に含まれるたんぱく質中の必須アミノ酸含量を一定の基準値（アミノ酸評点パターン）と比較した指標。
●DIAAS：含まれているアミノ酸の組成だけでなく、そのたんぱく質がどのくらい消化されやすく、体内で利用されやすいかを総合的に判断する指標。

詳しくは当社HPのサイト「ミルクプロテインのチカラ」へ
https://www.meiji.co.jp/milk-protein/

牛乳・乳製品（ヨーグルトなど）の乳たんぱく質は必須アミノ酸バランスが優れています

乳たんぱく質は「必須アミノ酸バランス」が良く、BCAA（バリン、ロイシン、イソロイシン）のスコアも高いです。



●必須アミノ酸：体で合成出来ないために必要なたんぱく質は、20種類のアミノ酸によって合成されるこの内、体内でつくることができず、毎日の食事から摂取する必要があるアミノ酸が9種の必須アミノ酸。
●BCAA：分枝鎖アミノ酸の総称で必須アミノ酸の内のバリン、ロイシン、イソロイシンのこと。筋肉合成促進、分解抑制機能を有するとされる。

詳しくは当社HPのサイト「ミルクプロテインのチカラ」へ
https://www.meiji.co.jp/milk-protein/

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
[illegible]
この前の台風25号の影響は最接近するという6月末日は配達はお休みだろうと思っていましたら、合羽を着て配達に来るあなたのにはびっくりしたのと同時に感激しました。ありがとうございました。ミルクだけの楽しみに読んでいます。
ご契約者様名　様　お電話番号

みんなの声
いつも食パンには、シラタキ、キャベツ、トマト、マヨネーズ、チーズを乗せて焼いて食べていました。夏野菜のピザトーストのレシピを見ながら作ってみたら、なんていうのナスが絶妙においしかったです。夏野菜サイコー
ご契約者様名　様　お電話番号

みんなの声
R1を飲み、2年ちかくなります。のむ時、身体の中（腸）を流れる時、心強くおもいます。12月の第6X3検査も、いい結果になります様にと、おもっています。
ご契約者様名　様　お電話番号

みんなの声
やっと、朝夕はすずしくなってきました!!
今年の夏は例年にない猛暑でしたが、ヨーグルトのお陰でなんとか無事にきり抜けることが出来ました。これは本当に大変な暑い夏の中、配達して下さったお陰です。感謝の気持ちでいっぱいです。
ご契約者様名　様　お電話番号

みんなの声
いつも有難うございます。
一期ごとに、段々と秋の深まりを感じます。彼岸花が終わりコスモスがきれいですね。だんだん寒くなってくると、料理を温めてコーヒーを少入れて飲みます。お料理に少し入れるのも……ですね。カレーやシチューに入れて深みたいですね。
ご契約者様名　様　お電話番号

みんなの声
はじめまして。配達担当の竹下様よりパンのこもった挨拶メッセージカードを頂きましたありがとうございました。1歳の子供が保育園に行き始めたので、予防になればと思いR1をはじめさせて頂きました。少しずつでも健康に強い体になってくれることを期待します!!
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います。

頭の運動　チャレンジクイズ

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

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。

A □　B □　C □

タテのカギ

1　人数分の線を引き、一端に当たり外れを書いたくじ。
2　現在の東北地方に相当する、奥州五国の古名。
3　普通は両眼とも体の右側にある、平たく楕円形の魚。
5　前もって算出すること。またその計算。
7　体液などが染みこんでできた汚れ。コーヒーの○○。
10　弱い立場のものをかばって守ること。

ヨコのカギ

1　旧約聖書創世記にて神に創造された最初の人間の男。
4　すり潰した魚肉をこね合わせ、丸めて汁で煮たもの。
6　鰹節、昆布、椎茸などを煮だした汁。
8　二つそろって一組となるもの。ペア。
9　日本伝統の工芸品で、細い絹糸や綿糸を組み上げた紐。
11　五大陸を表す近代オリンピックの大会旗に描かれた輪。

前回の答えは「たんぽ」でした

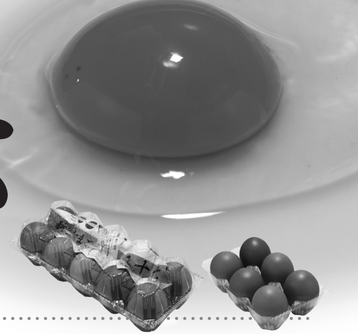
ナジミのミルクだより

Vol.44
2018.11

有限会社 有明乳業　TEL 0120-743-369（ナジミのミルク）

おいしい五十六たまご注文開始しました！

新鮮たまご 五十六 販売はじめました!!



コンセプト

佐賀県産のこだわり卵の生産に取り組まれてある農家の方々の卵を、**「農家」・「選別業者」・「有明乳業」**三者でお互い協力しあい卵を採卵・引取りしてから、**56（五十六）時間以内**にお客様にお届けすることを目指します。

※たまごの生産状況により同じたまごが配達できない場合があります

フレッシュ is デリシャス
新しいは美味しい

通常価格	□新鮮たまご五十六（10コ入）1パック（**10点**）	**298**円（税抜）
	□新鮮たまご五十六（ 6 コ入）1パック（ **5 点**）	**193**円（税抜）
定期コース	□新鮮たまご五十六（10コ入）1パック（**10点**）	**283**円（税抜）
	□新鮮たまご五十六（ 6 コ入）1パック（ **5 点**）	**186**円（税抜）

今月のおすすめ サンプルチケット

健康寿命を考えて、はじめよう 乳たんぱく習慣！

☐ 明治ミルクでしっかり からだにチカラ

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います

※1家族1個とさせていただきます。（有効期限：11月末日）

<- キ-リ-ト-リ- >

2019年カレンダー受付中！

ご希望の方は、配達員にご連絡下さい。
またはこのカードをご記入の上、
宅配ボックスに投函してください。

※カレンダーはイメージです

お電話

お名前　　ご住所

<- 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

<- 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♪

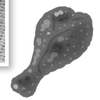
＊明治おいしい牛乳を使ったレシピはこちら→ 明治おいしい牛乳 レシピ

＊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

ミルク入りスパイシースープカレー

香辛料がきいた本格派カレーを
牛乳でまろやかな後引くおいしさに。

栄養価/1人分		
	エネルギー：642kcal	カルシウム：115mg
	たんぱく質：20.2g	食塩相当量：3.2g
	調理時間　55分	



材料（4人分）

鶏手羽元……8本
塩……小さじ1/2
玉ねぎ……1個

＊A
おろしにんにく……小さじ1
おろししょうが……小さじ2
カレー粉……大さじ2～2と1/2
ガラムマサラ……小さじ1/2～1
赤唐辛子（種を除く）……1～2本
ローリエ……1枚

＊チキンスープ
湯……4カップ
固形チキンコンソメの素……2個

明治おいしい牛乳……1カップ
カットトマト缶詰……100g
塩……小さじ1/3～1/2
サラダ油……大さじ1

＊クミンライス
米……2合
クミンシード……小さじ2
塩……小さじ1/4
サラダ油……大さじ1

＊揚げ野菜
れんこん……100g
かぼちゃ……150g
なす……2本
ピーマン（大）……1個
揚げ油……適量

下準備

クミンライスを炊きます。米を洗ってざるにあげます。鍋にサラダ油とクミンシードを入れて弱火にかけ、クミンが薄く色づいてきて香りがたってきたら米と塩を加えて、さっと炒め合わせます。炊飯器に移して、普通の水加減にして炊きます。

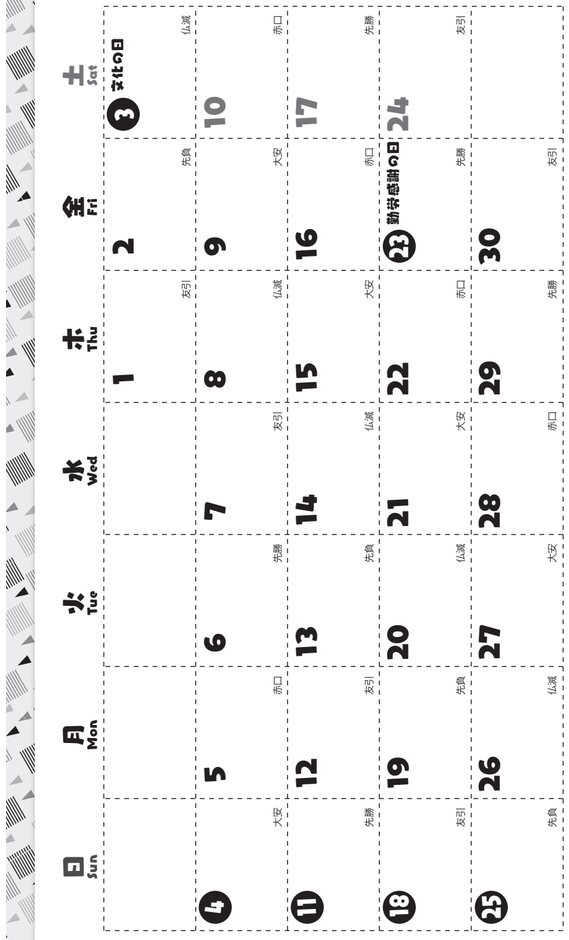
作り方

①鶏手羽元に分量の塩をまぶしてしばらくおきます。
②玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油を熱した鍋に入れて、あめ色になるまでじっくり炒めます。
③Aを加えてさっと炒め、チキンスープを加えます。煮立ってきたら①とカットトマトを加え、蓋をして30分ほど煮ます。
④れんこんとかぼちゃは7～8mm厚さに、ピーマンは縦半分に切って種とヘタを取り縦4つに切ります。なすはヘタを取って、縦横半分に切ります。野菜はそれぞれ素揚げにします。
⑤③に牛乳を加えて、塩で味をととのえます。
⑥器にクミンライス、④、⑤を盛り合わせます。

〈調理のポイント〉

●作り方5）で牛乳を加えてからは、煮すぎないようにしましょう。
●カレー粉やガラムマサラは、お好みで量を加減しましょう。

2018 SAGA SAIKO FES **お客様感謝祭**に多数のご参加ありがとうございました。**大抽選会の結果の発表**は、**商品の発送をもって**代えさせていただきます。



健康をお届けします。
有明乳業
有明乳業　検索
0120-743-369
ナジミノミルク
●本社／佐賀市久保田町
●吉野ヶ里／吉野ヶ里町豆田
●唐津／唐津市千々賀

孔子の里 紅葉まつり
心安らぐ秋模様 多久で一息
〈開催日〉11月15日(木)～24日(土)
〈開催場所〉西渓公園及び多久聖廟周辺
〈お問い合わせ〉☎ 0952-74-2502
多久市観光協会

ハートライトフェスタ2018
ファンタジーの世界へ誘う鳥栖の冬の祭典
〈開催日〉11月24日(土)～12月27日(木)
〈開催場所〉鳥栖市中央公園
〈お問い合わせ〉☎ 0942-83-3121
とすイルミネーション実行委員会 事務局(鳥栖商工会議所内)

第15回うれしの温泉秋まつり
大名行列やグルメ販売にマルシェも登場
〈開催日〉11月3日(土)
〈開催場所〉湯宿温泉駐車場
〈お問い合わせ〉☎ 0954-43-0137
嬉野温泉観光協会

湯どうふフェスタ&うれしの産業祭
嬉野産大豆の温泉湯どうふを味わう
〈開催日〉11月3日(土)
〈開催場所〉嬉野温泉公園
〈お問い合わせ〉☎ 0954-43-0137
嬉野温泉観光協会

佐賀県内イベント