

出張骨密度測定

大事なご家族、お友達揃って楽しく健康チェック!

始めました

人数 **4名様より** 日時 **ご希望日時**

申込み **申込書** ▶ **打合せ** ▶ **測定**



いつもご愛顧いただきありがとうございます。

骨密度測定を開始して以来、様々な場所で「遠くていけなかった」「時間がなかった」などの声を頂き、少しでも多くのお客様へ喜んでいただきたいとの思いからこの度、出張骨密度測定始めました!!

これからもお客様のココロとカラダの健康をサポートできるよう努めて参ります。



▲超音波骨密度測定装置



▲健康チェックの様子

◆骨粗鬆症ってどんな病気?

長年の生活習慣などにより骨の量が減ってスカスカになり、骨折を起こしやすくなっている状態、もしくは骨折をおこしてしまった状態のことをいいます。粗(そ)は「あらい」という意味です。鬆(しょう)は「す」とも読みます。つまり「す」のはいった大根のように内部があらくなった状態をさします。

骨粗鬆症は初めは自覚症状があらわれにくい病気です。骨がもろくなっても痛みがないまま、静かに進行することが多いため、サイレント・ディーズ(静かな病気)とも呼ばれています。高齢になってから発症することが多い病気、高齢化の進む日本では患者数が増加傾向にあります。また、性別では圧倒的に女性が多く50歳代から急速に増えはじめて、発生頻度は男性の約3倍とされています。

軽度の骨粗鬆症の自覚症状



身長が縮んだ気がする



背中や腰が曲がってきた



背中や腰の痛みで家事が辛い

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 **ペンネーム** 中村 829/
牛乳を飲む時は、ゆずりと、食事を食べる時は、おにぎり、かんで、飲む、ほうが、栄養が、と、聞きました。今日も、飲んで、います。Rにも、飲む時は、ゆずりと、かんで、飲んで、います。効果がある、と、いう事をおもっています。

みんなの声 **ペンネーム** 元気バアさん
私は、毎日、(有明乳業)のスタッフの方が、配達、して下さいます。ヨーグルトも、飲んで、います。お陰様で、体調は、よくなりました。これからも、ずっと、宜しくお願い、申し上げます。配達される方には、いつも、感謝、しています。

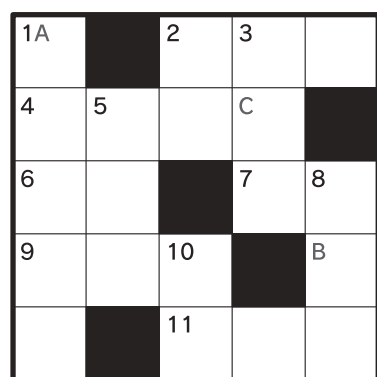
みんなの声 **ペンネーム** 元気バアさん
いつも配達ありがとうございます。
値上げは、了解です。でも、もう少し、Lサイズ、(厚紙)紙、に、おねがい。加齢と、ともに、筋力、低下、が、気になります。新商品の、ロコケア、の、発売、が、楽しみです。

みんなの声 **ペンネーム**
最近、PM2.5や黄砂等で、宅配の、容器が、すぐ、汚れますが、配達の際には、いつも、きれいに、してくれて、あります。気持ちいいし、飲む牛乳まで、より、おいしく、感じられます。感謝 (♡)

保冷剤足りてますか?
これから暑い日が続きます。保冷剤が足りないと感じたらお申し付けください!

受け箱はキレイですか?
配達員や連絡カードでお申し付けください!

頭の運動 チャレンジクイズ



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
- 1 スポーツで選手が配置される場所。定位置。
 - 2 空気中に粒子などが浮遊し、遠くが霞んで見える状態。
 - 3 眠たい時などに反射的に起こる深呼吸動作。
 - 5 闘鶏、鑑賞、食肉用のニワトリの一品種。
 - 8 西洋料理の汁物。コンソメ、ポタージュなど。
 - 10 技術関係のことを専門の職業とする人。エンジニア。

- ヨコのカギ
- 2 イースター島にある巨大な石像遺跡。
 - 4 鉄粉を吸いつける程度以上の磁気力をもつ物体。
 - 6 視線を固定したままの状態で見ることのできる範囲。
 - 7 金属接合などにナットと組み合わせ用いる小ねじ。
 - 9 キク科の山野草。成長した葉からもぐさを作る。
 - 11 腫れや炎症の治療などに使う、薬剤が塗布された布。

前回の答えは「ひすい」でした

新商品
明治 **ロコケア**



不足しがちな
朝食時のたんぱく質
摂取を応援!

(株)明治独自の
「即効吸収×体内環境づくり」で、
かしくたんぱく生活を応援します!



爽やかなフレーティー
すっきりとした味わいです。
*ミルク風味と爽やかなフレーティー

明治ロコケア栄養成分表示

エネルギー	76kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	0g
炭水化物	12.8g
食塩相当量	0.10g
亜鉛	8.8mg
カルシウム	166mg
ビタミンB ⁶	1.3mg
ビタミンC	100mg
ビタミンD	20.0μg
ビタミンE	13.0mg
葉酸	240μg

栄養成分表示1本(180ml)当たり

お申込みの方は中面の「骨密度測定申込書」をご記入のうえ、宅配受箱の中へ入れて下さい

飲んでは集めてキャンペーン Special Campaign

応募締切 5月25日(日)迄
賞品発送 5月27日(月)以降

▲4月号の応募券で3月号の応募台紙に貼り付けてください

JTB旅行券
¥20,000分
2名様にプレゼント

見本 ¥10,000 ¥5,000 ¥1,000

Wチャンス賞
ロコケアを150名様にプレゼント!

応募締切日までに、台紙に貼り付けて牛乳受け又は配達員へお渡しください。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます

●新鮮たまご五十六 お申込書 (ご記入のうえ、宅配受箱の中へ入れて下さい)

お名前 _____ お電話 _____

ご住所 _____

通常価格	<input type="checkbox"/> 新鮮たまご五十六(10コ入) 1パック(10点)298円(税抜)	定期コース	<input type="checkbox"/> 新鮮たまご五十六(10コ入) 1パック(10点)283円(税抜) 週 パック
	<input type="checkbox"/> 新鮮たまご五十六(6コ入) 1パック(5点)193円(税抜)		<input type="checkbox"/> 新鮮たまご五十六(6コ入) 1パック(5点)186円(税抜) 週 パック

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 _____

骨密度測定申込書 (ご記入のうえ、宅配受箱の中へ入れて下さい)

お名前 _____ お電話 _____

ご住所 _____

予定人数(4名様より) _____ 人

おかげさまで大好評

新鮮たまご五十六

家族みんなに新鮮な卵を!

フレッシュ IS デリシャス

新しいは美味しい

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

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

チーズロコモコ

のっけるだけでおしゃれなカフェごはん。
チーズを加えてコクとボリュームアップ!

栄養価/1人分	エネルギー:730kcal	カルシウム:184mg
	たんぱく質:29.8g	食塩相当量:2.5g
調理時間 25分		

作り方

- 玉ねぎをみじん切りにして耐熱器に入れ、ラップをかけて電子レンジで2分加熱し、冷ましておきます。
- ポウルにひき肉を入れて、①、すりおろしたにんじん、残りのハンバーグの材料を全部加えて混ぜます。4等分に分けて、両手のひらに交互にたたきつけながら中の空気を抜き、小判形にします。
- フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを焼きます。
- 空いたフライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、②を中火で焼きます。両面焼き色がついたら、赤ワインを加えてアルコール分を飛ばし、Aの材料を加えてフタをして2~3分蒸し煮にします。
- クレソンバターライスは、クレソンの枝を摘んで、莖は細かくきざみます。温かいご飯に、莖とバターを加えて混ぜます。
- 器に⑤を盛り付け、上に④のをせてチーズを半分に折ってのせ、③とクレソンの枝を添えます。

〈調理のポイント〉

- ハンバーグは、すろおろした野菜を加え、煮込みながら火を通すことでやわらかく仕上がります。

材料(4人分)

*ハンバーグ 合びき肉……………250g 玉ねぎ……………1/2個 にんじん……………50g 卵(M)……………1個 パン粉……………1/2カップ 明治おいしい牛乳…大さじ2 塩……………小さじ1/3 黒こしょう、ナツメグ…各少々	赤ワイン…………大さじ2 明治北海道十勝スライスチーズ…………4枚 卵(M)……………4個 サラダ油…………大さじ1
---	---

*A
ホールトマト缶詰…100g
ケチャップ…………大さじ3
ウスターソース…大さじ1
しょうゆ……………小さじ1

*クレソンバターライス
クレソン……………1束
明治北海道バター…20g
ご飯茶碗……………4膳分

5 2019 令和元年

日	月	火	水	木	金	土
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	

4 2019 令和元年

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					

健康をお届けします。

有明乳業

ナジミノノミルック ●本 社/佐賀市久保田町
●吉野ヶ里/唐津/唐津市千々賀
●0120-743-369

検索

有明乳業

シニアフェスタ2019『きらめく鉱物展』
鉱物展示や手作りワークショップなど
〈開催日〉5月11日(土)~6月16日(日)
〈開催場所〉佐賀県立宇宙科学館ゆめぎんが
〈お問い合わせ〉0954-20-1666
佐賀県立宇宙科学館ゆめぎんが

武雄まちあるきマルシェ
武雄市周辺でまちあるきマルシェを初開催
〈開催日〉5月5日(日)
〈開催場所〉武雄市役所から武雄市図書館まで
〈お問い合わせ〉0954-23-9237
武雄市営管理部観光課

Keep pine project ~虹の松原クリーン大作戦~
みんなで守ろう。虹の松原
〈開催日〉5月12日(日)
〈開催場所〉浜崎森浴の森公園駐車場
〈お問い合わせ〉0955-80-7060
NPO法人唐津環境防災推進機構KANNE 肥前夢街道

葉隠忍者ヒゼンヒーローショー
嬉野の新しいヒーロー誕生!
〈開催日〉5月4日(土)~6日(月)
〈開催場所〉元祖忍者村 肥前夢街道
〈お問い合わせ〉0954-43-1990
肥前夢街道