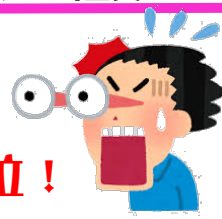
みしまミルク通信

2022年９月
Vol.２１９号

〒737-0935 呉市焼山中央5-12-7 発行(株)広島明治 編集:三島昌美

皆さん、大変です！



広島県の女性の健康寿命が全国４３位！

今日からでも遅くない！ご自分の状態をチェックしてみましょう！

あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまりよくない よくない	ウォーキング等の運動を週に１回以上していますか	はい	いいえ
毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていますか	いいえ	はい
１日３食きちんと食べていますか	はい	いいえ	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	いいえ	はい	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい	週に１回以上は外出していますか	はい	いいえ
6カ月間で２～３kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ
この１年間に転んだことがありますか	いいえ	はい			

出展：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保険事業ガイドライン第2版」

チェックの結果、回答が全て**左側**だったら大丈夫！と言いたいところですが、安心は禁物です。特に高齢者はたんぱく質の摂取不足が問題になっています。たんぱく質が不足すると筋肉量が減ったり、免疫力が弱くなったりしてフレイルを加速させてしまいます。たんぱく質を摂って健康寿命を延ばしましょう。

おすすめ商品

５種のビタミン、亜鉛を配合し、速攻吸収製法で効率的に乳たんぱく質を吸収出来ます。

TANPACT ロコケア
180ml　138円(税込)

牛乳麻婆豆腐

《材料》
豆腐　１丁・豚ひき肉　150ｇ・ニンニク　１片
生姜　少々・豆板醤　小さじ1/2～お好みで
☆酒　大さじ１　☆甜面醤　大さじ１　☆醤油　大さじ１
☆鶏ｶﾞﾗｽｰﾌﾟの素　大さじ1/2　☆砂糖　大さじ1/2　☆水　70cc
牛乳180cc・水溶き片栗粉　適量・ごま油　適量・ネギ　適量

《作り方》
①フライパンにごま油をひき、みじん切りにしたニンニク、生姜を炒める。ひき肉も加えて色が変わるまで炒める。
② ①に豆板醤をお好みの量加えて炒める。
③ ☆の調味料と牛乳を加えてひと煮立ちさせ、豆腐を加えて少し煮る。
④火加減を弱めて水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。
⑤器に盛り、仕上げにネギを散らしたら出来上がり。

Milusutagram　（ミルスタグラム）

みしまミルクスタッフの何気ない日常をパチリ♪紹介しまぁす～♪

H.Kさん宅のメダカちゃん達です♥
ごく1部ですが、みんなとっても元気に泳いで気持ち良さそうです。
荒當美穂

創業56年♥呉地方合同庁舎向いにある喫茶ダフニーさん♥珈琲のいい香りが漂う店内にはいつも常連さんでにぎわってます♥
田上幸香

焼山中央3丁目の美容院C-shophairさん。毎週金曜日に夜カフェ（19：30～21：50）開催中。60分500円1ドリンク付きです♥
福原奈緒美

熊野町にある土岐の城址です。配達中に眺めては、清々しい気持ちになります。
尾崎さおり

お便りコーナー

もうすぐ１才半になるひ孫。テレビとエアコンのリモコンを交互に耳にあてて、しばらく何か聞こえるか待っている様子。面白かったです。　　ＭＫさん

夫婦共、後期高齢者の仲間入り。毎日のようにTVや新聞で呼びかけてくれる「高齢者の運転気を付けて！」「高齢者は熱中症に用心して！」日本は高齢者に優しい国です。

ＮＫさん

我家ではグリーンカーテンとしてゴーヤを育てている。日差しはさえぎってくれる、葉は蒸散作用で涼しくしてくれる。実は毎朝のスムージーに大活躍。まさに一石二鳥・三鳥？おすすめです。

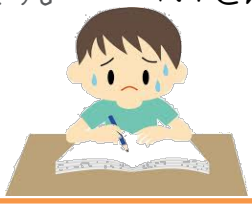
ＫＫさん

夏休みに入ったので、久しぶりに外で遊ぶ子供の声が聞こえました。早く心配せずにプールや買い物に行ける日が来ますように。せっかくの夏休みなのに、かわいそうです。

ＫＹさん

８月に傘寿を迎えます。なにかと生きにくい世の中ですが、R-1を飲んで、まだまだ元気に過ごしたいと思っています。　　ＹＭさん

小学１年生の夏休み。こんなにたくさんとびっくりする量の宿題。科学研究も最低15枚レポート(-_-;)子供も親も泣きそう。しんどいです。　　ＮＹさん



2022年9月号

お便り大募集です！あんなことこんなこと！なんでもOKです❦クイズの答えも書いてね～❦

名前　　様

電話番号

来月号に掲載させていただいた方には、ちょこっとプレゼント❦

脳トレクイズ

問題は：？に入る数字は何でしょう？
正解の方には、『プルーンブレンド１本』プレゼント！

問題：　家=1　笛=6　石=3
岩=?

☆編集長日記☆

9月で～す!なかなか涼しくなりませんね～!『あちい～』しか出てこない…もうそろそろ勘弁してって感じですね!皆様お盆休みは、いかがお過ごしでしたか?久しぶりの制限がないお休みでしたが、我家は、どこに行くこともなく、クーラーのかかった部屋でゆっくり過ごしました。久々の家でゴロゴロ…食べちゃ～寝ぇ～の幸せ時間♡

8月脳トレクイズの答え♪

問題は：山＝？に入る数字は何でしょう？
答えは…

山の日で『８』でした。
元（元旦）＝１月
春（春分の日）＝３月
緑（緑の日）＝５月
海（海の日）＝７月

当店ではPayPayとd払いが出来ます。
PayPayは配達員に声掛けて下さい。
その場でお支払い出来ます。
d払いは、ご来店下さい。