

# わかばのきもち

～ちょっとひとりごと～

(柴野 泰宏)

ようやく寒さから解放されつつある陽気になってきましたね～

皆様はどのようにお過ごしですか～？

←「おおおっ！ どうしたんですかー？」

「皆さんお揃いで

ラジオ体操なんかしちゃって・・・!?」

って、そうなんです！（ふざけてすみません・・・）

“みるくショップわかば

社内バトミントン大会”

を開催しました～♪

庄和店・鷺宮店に分かれて戦います！

結果は個人の点を加算し、点数にて勝敗を決めました～

そして！鷺宮店が優勝となりました～!!

うおおおっ！鷺宮店の皆さんおめでとう！

（ですが、優勝しても景品はございません・・・苦笑）

勝っても、負けても、楽しく競技し、仲間の絆が深まって、素晴らしい思い出となりました～

さ～皆さん“春”本番ですよっ！

今年はどんな春を楽しみますか～？

「うきうき・わくわく」春を楽しもー♪



ケガのない様に、イチにサンシ



僕に任せろ～「それー！」



私に任せて～「どりゃー!？」



「ハイ!チーズ♪」みんなが集まれば、何をしても楽しいですね～

# わかばのお知らせ

## 春は意外と・・・「あったか・寒い」

宅配ヨーグルトで、1年を通して負けない身体をつくろう！

《寒暖差のはげしい春には、「免疫力」の低下に要注意！》

「ぼかぼか暖かくなった」と思ったら、急に冬に逆戻り。このように春はとても寒暖差が激しい季節です。また、この時期はまだ空気も乾燥しているので、寒い日は特にウイルスなども多く飛散しています。気温差により身体の「免疫力」が低下していると、ウイルスや細菌などへの抵抗力が弱く、体調を崩しやすくなります。ウイルスからの感染を未然に防いだり、感染の拡大を抑えるために、「免疫力」高めておく事が大切です。

## 「免疫」のメカニズム

「免疫」とは、私たちが「ウイルス」や「細菌」「がん」などから守ってくれる身体の中の防衛システムのこと。これが、外から入ってきたウイルスや細菌に抵抗したり、感染の拡大を防ぐことで、身体の健康状態が保たれているのです。この「免疫」の中で、最前線でいち早く働くのが、「ナチュラルキラー細胞」、通称「NK細胞」です。NK細胞は、身体の中へと侵入してきたウイルスに感染した細胞を見つけるやいなや、それを攻撃して破壊します。いわば、最前線の切り込み隊長。このNK細胞が活性化し、働きが強くなると、1年を通して負けないカラダづくりができるのです！

「宅配ヨーグルトで免疫力を強化！」

meiji

(株)明治 特約店

みるくショップ わかば

(有)わかば 代表取締役 柴野 泰宏

庄和店 7/24 0120-008-369

TEL 048-746-2505

FAX 048-747-0777

鷺宮店 7/24 0120-018-369

TEL 0480-47-0414

FAX 0480-47-0417



# 耳より情報 ~レシピ編~

## ~ふわふわ卵のせオムライス~



### 作り方

- 1) ケチャップライスを作ります。ハムは8mm角くらいに切ります。玉ねぎとピーマンは粗みじん切りにします。
- 2) フライパンを温めてバターを溶かし、玉ねぎとピーマンをしんなりするまで炒めます。トマトケチャップ、マッシュルーム、ハム、ご飯を加えて炒め、塩、こしょうで味をととのえたら、器に盛り付けておきます。
- 3) ボウルに卵をよく溶きほぐして、クリーム、塩、こしょうを加えて混ぜます。
- 4) フライパンにサラダ油の1/4量を熱し、3)を1/4量を流し入れ、混ぜながら半熟状に火を通して、2)の上のにのせます。同じようにあと3つ作ります。
- 5) トマトケチャップとクリームを混ぜてソースを作り、4)の上にかけ、お好みでパセリをふります。

材料 (4人分)	
*ケチャップライス	
ご飯	600g
ハム	6枚
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
マッシュルーム水煮 (スライス)	50g
トマトケチャップ	1/3カップ
バター	20g
塩、こしょう	各少々
*卵液	
卵	6個
クリーム	大さじ2
塩、こしょう	各少々
*ソース	
トマトケチャップ	1/3カップ
クリーム	大さじ4
パセリのみじん切り	
	適宜

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。  
もれなく粗品をお届けさせていただきます。

ご契約者様名

お電話番号



# お客様お便り ご紹介コーナー

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。  
もれなく粗品をお届けさせていただきます。

いつもありがとうございます。  
配達の方のよい態度-あつたにいつも感謝しております。  
おかげ様で今冬は手配もインフルエンザもかからずです。  
ご契約者様名

お電話番号

久喜市にお住まいの Y.I 様

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。  
もれなく粗品をお届けさせていただきます。

R-1を飲み始めから、便秘がなくなって調子よくなりました。  
よくなりました。これからも続けていこうと思っております。  
ご契約者様名

お電話番号

久喜市にお住まいの T.I 様

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。  
もれなく粗品をお届けさせていただきます。

早朝からの配達、いつも有難うございます。  
給食の調理員さん、毎日給食で牛乳を飲んでおります。濃厚牛乳  
をいただいているので、とても美味しく感じています。あつた、明治の牛乳は、つうか  
あつた美味しいと実感いたしました。これからも配達よろしく頑張りたいです。  
ご契約者様名

お電話番号

春日部市にお住まいの F.H 様

たくさんのお便りを、いつもありがとうございます！

ご感想等ありましたら、どしどしお寄せ下さい。  
もれなく粗品をお届けさせていただきます。

1月途中から宅配を始めた。  
最初、配達の方がピンポイントで配達されたのですが、とても感じよく、安心して  
お願いできそうです。  
保冷箱については、普段は門のところですが、出かけたり、雨天時は玄関等に  
ご契約者様名

春日部市にお住まいの H.U 様