



新年明けましておめでとう
ございます。本年もよろしく
お願い致します。年末年始、
皆様いかがお過ごしでした
でしょうか？年末年始の慌
だしさの中で、飲み過ぎ、食
べ過ぎなどで胃や肝臓が最
も疲れてくるのが一月です。
そんな季節に最適なものが、
蛭(シジミ)です！鉄分やビ
タミンB2が豊富に含まれ、
疲労回復や、肝臓の機能回復
に絶大な効果があると評価
されています。また、うま味
成分であるコハク酸、グルタ
ミン酸、アミノ酸が多く含ま
れ、食欲増進にも大いに役立
つています。

食用としての蛭の利用は古
く、縄文時代から利用されて
いたことが貝塚の発掘によっ
て知られています。
蛭の料理は一般的には、味
噌汁にされていますが、スバ
ゲツテイ、ピラフ、しぐれ煮に
も適しています。
蛭のおいしい味噌汁の作り方
沸騰したお湯に入れ、殻を開か
せた後、汁をこし取り、味噌を入
れてから蛭を戻し、もう一度煮立
たせ、ネギなどの薬味を入れて食
べると蛭のタンパク質がよく出
て召し上がれます。
寒い冬、一日一食の蛭汁を
食べ健康増進を図っていき
たいですね

冷え性にはお風呂が
効果的！
大根の葉(ヒバ)を干
したものを袋に入れて、
お風呂に入れますよう！
体を芯から温めてくれ
ます。



冷え性にはお風呂が
効果的！
大根の葉(ヒバ)を干
したものを袋に入れて、
お風呂に入れますよう！
体を芯から温めてくれ
ます。

今月のプレゼント！！

クイズに答えて
プレゼントを当てよう！

【問題】蛭(シジミ)にある絶大な効果とは何でしょ
うか？(2つありますが、どちらか1つで可)

2月3日(木) 宇都宮市文化会館大ホール
(開場 18:00 開演 18:30)
宮崎県知事 東国原英夫講演会
～ピンチをチャンスに！！～のチケットを
ペア1組にプレゼント！！
座席：1階8列2連番となります。
明治オリジナルブランケットを
3名様にプレゼント！！
**欲しいプレゼントの番号と答え、
住所、氏名、をご記入の上、
下記の宛先までお送りください。**
たくさんのご応募お待ちしております。
(官製ハガキにて受付致します。)

応募〆切 **1月26日** まで

☆投稿コーナー☆

T様からの便り
昨年は悪天候、そして異常といえる猛暑の日もあり、配達に携わるスタッフの皆さんは心身ともに大変な苦勞の事だったと思います。お体を大切に...おはようございます！と元気な声で美味しいミルクの配達を宜しくお願い致します。

K様からの便り
配達して下さる方はいつも元気でニコニコして、私も「やる気」をもらっています。グルコサミンを飲む様になってから、足のだるさが取れました。

S様からの便り
主人は数年前からグルコサミンを飲んでいますが、私も膝がカクカクして違和感を感じ、さっそく主人共々グルコサミンを飲んでみます。そのせいか最近は、普通に座る事ができ喜んでます。

*お便りありがとうございました。これからも皆様に役立つ情報を提供できるよう頑張っていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願い致します。

**採用された方には
素敵なプレゼントを差し上げます。**

ご意見・ご感想・ご要望大募集！
①健康のためにやっていること
②牛乳を使った料理
③最近感じる良いこと、悪いこと
④俳句、短歌、川柳 など

FAX, Eメール, 官製はがきで承っております！

 

会社名：株式会社 タカハシ
〒975-0007
住所：福島県南相馬市原町区南町3 98-1
フリーダイヤル：0120-31-6917
アドレス：newmeijitakahashi@hyper.ocn.ne.jp
FAX：0244-23-1139
URL：http://www.drink-takahashi.com/