

詳しくは中面で!

バランス良く
栄養を摂るヒント

「まごたちわやさしいさ」をご紹介します!



ワダカル新聞

2017年
6月号



ワダカルニウム製薬株式会社 通信販売部
0120(80)9292
大阪市鶴見区今津南2-7-36
企業HP <http://www.wadacal.co.jp>
ショップHP <http://www.wadacalshop.jp>

ワダカルショップ 検索

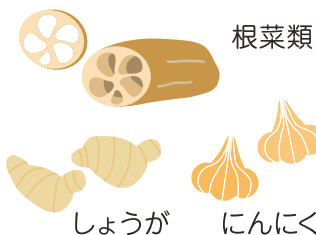
梅雨の不調を招く「湿邪」とは?

じめじめと鬱陶しいこの季節。だる重くくなったり、食欲が落ちたり…ふしぶしの調子が悪くなってしまう、という方もいらっしゃるのでは。



梅雨のように自然界に湿気が多くなると、体の内側にある余分な水分がうまく外に出ていかず、内側にこもってしまいうことがあります。この余分な水分が体の中で悪さをするので、中国医学では「湿邪」と言うのだそう。そこで今月は、「湿邪」に負けない! 日々の生活の工夫をご紹介します♪

体を温める



体を冷やす



冷たい飲み物や生野菜は、体を冷やすと言われていきます。体を温めるのは、根菜類やしょうが、にんにくなど香りの強い野菜など。ビタミンEやB群を摂るのも良いでしょう。

2 体を温める食べ物を摂る

汗をかく
ウォーキングやストレッチなど、軽い運動で汗をかきましょう。シャワーではなく、湯船につかるのも大切です。

◎スタッフだより

縁の下の力持ち 物流編

物流の仕事は、滋賀工場で作られた製品を本社で保管し、在庫管理すること。そして、ご注文の商品を間違いなくお届けするため、送り状やお届け明細書を作成し、箱詰め作業をしています。
モットーは、ズバリ「整理整頓」。
間違いがないように、倉庫内の棚や商品の置き場を常に整理しています。

お客様と直接お話しすることは、普段はありませんが、話そう会で会社に来て頂いたお客様から「がんばって下さいね!」と励ましの言葉をかけてくださった時はとてもうれしかったです。これからも、お客様のために心をこめて荷作りします!

スタッフ 細江 ほてえ



「歩く幸せ」も
まえて
100歳

ヒアルロン酸は働き者！

1gで6リットルもの水を溜め込むことができると言われる、保水力が自慢のヒアルロン酸。軟骨の周りを満たす、潤滑油の役割を持つ「関節液」にも存在して、なめ

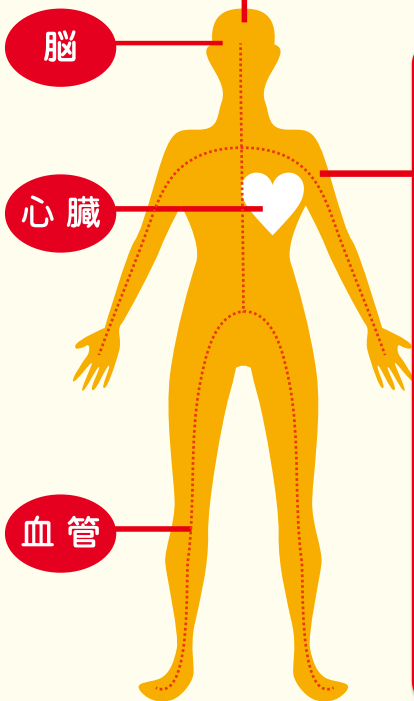
らかな動きをサポートすることで注目されています。でも、それだけじゃない！他にも体中いたるところに存在して、いろいろな場所の潤いを守っているんですよ。

瞳

水晶体に含まれ、眼球を丸く保つ役割を持ちます。また、涙の成分に似ているとも言われ、瞳を潤いで守っています。

皮膚

化粧品や美容ドリンクにも配合されているので、ご存知の方も多いでしょう。シワやたるみなど、年齢肌の原因の多くは乾燥にあると言いますから、保湿はとっても大事なんです。



体内のヒアルロン酸は、70代ではピーク時の25%にまで減少してしまいます。食品では鶏の軟骨や手羽、魚の目、フカヒシなどに含まれますが、たくさん食べるのが大変なものばかり。サプリメントで効率的に摂るのも良いですね。

ご存知
ですか？

健康な生活を送るためには、バランスの良い食生活が欠かせません。メニューを考える時には、「まごたちわやさしい」を意識してみましょう。

まごたちわ
やさしいさ。



ま

まめ類
たんぱく質やマグネシウム、カリウム
豆腐、納豆

ご

ごま、種実類
老化と戦う「抗酸化」栄養素、ビタミンEを含みます
アーモンド、銀杏、くるみ

た

卵
体内で合成できない8つの必須アミノ酸、ミネラル、ビタミンA・B2・B12・D
卵

ち

乳製品、牛乳
たんぱく質、カルシウム、ビタミンB2
北海道産牛乳、チーズ、バター

わ

わかめ、海藻類
ビタミン、ミネラル、食物繊維、鉄分、カルシウム
昆布、わかめ、ひじき

や

野菜、果物
ビタミン、ミネラルが豊富
トマト、柑橘類、アボカド、ブロッコリー、リンゴ、葡萄

さ

魚類(小魚・青魚)肉類
DHA・EPAなどのサラサラ成分
魚、肉

し

しいたけ、きのこ類
ビタミンB1、ビタミンD
しめじ、しいたけ

い

いも類
食物繊維が豊富！
さつまいも、さといも

さ

そして、最後の「さ」は...
「サプリメント」です。
食事だけで摂りづらい栄養補給に、飲んでください。

ワダカルポイント交換
新登場のお米が大人気です！

2,350ポイントで交換
「ライスキューブ」食べ比べセット

1 北海道
「ゆめぴりか」
ほど良い粘りと甘みとやわらかさ。最高峰の北海道米です。

2 新潟県
「魚沼こしひかり」
昼夜の寒暖差が生んだ「香り」「粘り」「旨み」に感動！

3 山形県
「つや姫」
つややかで色白。農の匠が丹精こめて育てました。

お気に入りの味を探してみてください！

企画 河内

ポイント貯める
秘技を大公開！

- 1 「定期お届けコース」を続けるほど貯まる！
継続6回毎に、ボーナスポイントをプレゼントします
- 2 お誕生日月に300ポイント！
お友達にワダカルをご紹介します！
ご注文内容に応じてポイントプレゼント
- 3 お友達にワダカルをご紹介します！
ご注文内容に応じてポイントプレゼント
- 4 ワダカル新聞に投稿！
掲載やクイズに正解でポイントプレゼント



「こんな交換商品があったらいいな」を教えてください！
詳しくは最終面に

お申し込み・お問い合わせはコチラ▼▼▼



0120(80)9292 (平日9時~17時)

元気が欲しいこれからの季節に！



4点セットで 通常価格7,441円
半額 3,720円(税込)

無添加でお肌にやさしい
桶谷石鹸プレゼント

- セット内容
- 1 めぐりの十一源 1袋(約1ヶ月分)
 - 2 DHA EPA 1袋(約1ヶ月分)
 - 3 黒酢で候 1袋(約1ヶ月分)
 - 4 お料理カルシウム 1袋(30本入)
- 青魚のサラサラパワー
- 黒酢もろみとにんにくで元気を応援！
- サツと溶ける粉末タイプ

詳しくは同封のチラシをご覧ください。※お手元がない場合はお問い合わせください。



「めぐりの十一源」も入った、お得なワダカル夏の福袋が登場！

黒酢やにんにく、ビタミンなどサラサラ、ぽかぽか成分配合



90粒入(約1ヶ月分)
通常価格 2,808円(税込)

梅雨の不調に関係するとも言われる「めぐり」を整えて、ハツラツ元気に！今から気になる夏バテ対策にもおすすめです。金時生姜や高麗人参エキスなど、あたたため成分も入っていますので、曲げ伸ばしも応援します♪

今月のおすすめ

めぐりが滞りがちなこの季節に！



今月はいきいき元気な川柳が届きました！

ワダカル山柳

自転車に乗れるじあわせ
我八十

中村 伶子様(岩手県/80歳)
BPカルシウム&
マグネシウムコラーゲン

ご愛飲歴 12年3ヶ月

青魚
サラサラパワーで
身もかるく

山本 隆様(東京都/71歳)
BPカルシウム&
マグネシウムコラーゲン

ご愛飲歴 1年4ヶ月

ワダカル新聞のように、
お客様の話を記事にして
発行する会社はほとんど
ありませんよ！



杖いらず
毎日見に行く
あつもり草



コラーゲン
老いた身の
旅の友

素敵な作品
ありがとうございます！
ごぞいませ！



コールセンター 三村



正解者の皆様で
ワダカルポイント
5000Pを
山分け！(正解者の数で
均等に付けて付き)

並び替えクイズ (難易度★)

6つのひらがなを並べかえて、ワダカルの商品名にしてください。

おいしきるう

ヒント ヒアルロン酸たっぷりの
人気ナンバー1商品です



クイズの解答とワダカル新聞の感想、
次の質問の答えを書いてお送りください。
★「ワダカルポイント」でこんな物と
交換できたらうれしいのは何ですか？

応募締切 平成29年6月30日(金)消印まで有効

※当選者と解答はワダカル新聞8月号で発表いたします。
※プレゼントポイントは平成29年8月以降付与させていただきます。
※プレゼント内容は変更になる場合があります。

4月号プレゼントクイズの

正解者は157名様！

1人当たり32ポイントプレゼント

4月号クイズの解答:
た(か)た(た)た(き)

おめでとう
ございます！



▼クイズのご応募、作品投稿、ご感想などなど、宛先はコチラ！

〒538-0043 大阪市鶴見区今津南2-7-36
ワダカルシウム製薬株式会社 通信販売部

「6月号クイズ係」・「ワダカル新聞感想係」
「お声ひろば出演係」・「お客様掲示板係」

※お客様番号、ご住所、お名前、お電話番号を必ず明記ください。
※お客様番号は「お買上げ明細書」または封筒をご覧ください。
※お送り頂いたお便り、お声は紙面で掲載させて頂く場合がございます。
※お送り頂いた作品等の返却はできません。



【例:6月号クイズ係の場合】

52	〒538-0043	①お客様番号
	大阪市鶴見区今津南	②ご住所
	2-7-36	③お名前
	ワダカルシウム製薬	④お電話番号
	株式会社 通信販売部	⑤クイズの答え
	「6月号クイズ係」	⑥ワダカル新聞の感想
		⑦ポイント交換リクエスト商品

お写真やクイズのご応募は
メールからも承ります！
shopinfo@wadacal.co.jp