



ワダカル新聞

2017年
9月号



ワダカルニウム製薬株式会社 通信販売部
0120(80)9292
フリーダイヤル
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>

健康寿命を延ばしましょう

平均寿命との差は
男性約9年・女性約13年

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。つまり、**平均寿命と健康寿命との差は、「健康ではない期間」ということ**。平成25年、厚生労働省の調べによると、この差は男性で約9年、女性で約13年でした。

「寝たきり」の理由
多いのは運動器の障害

健康寿命の最大の敵である、「要介護」と「寝たきり」。その要因は、認知症や脳血管の疾患を抑えて、「**運動器の障害**」が1位を占めています。運動器とは、私たちが身体を動かすために必要な骨や関節、筋肉、

神経などのこと。運動器に何らかの障害が起ると、立ったり歩いたりすることが困難になり、介護が必要になってしまうのです。

トレーニングで足腰元気に!

バランスアップ! 片足立ち

姿勢をまっすぐにして、片足を床につかない程度に上げます
左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

ポイント
転倒しないように、机や手すりなど、つかまるものがある場所で行ってくださいね。



企画西口



大好評! 健康レシピ

ささみときのこの和風スープ



材料(4人分)

鶏ささみ	8本	しめじ	1株
白菜	3枚	しいたけ	6個
もやし	1袋	エノキ	1袋
だし汁	700ml		
塩	小さじ1		
にんにくすりおろし	小さじ2		
生姜すりおろし	小さじ2		
胡椒	少々		
鰹節	10g		

作り方

- しいたけは薄くスライス、エノキはほぐして半分の長さに切り、しめじは石づきを取ります
- 白菜は3cm幅に、鶏ささみは筋を取って一口大に
- 鍋に水と調味料を入れて火にかけて、沸騰したら野菜、もやし(含む)を入れます
- 再び沸騰したら、蓋をして弱火にし、15〜20分煮ます
- 野菜が煮えたら、鶏ささみを入れ、強火で火を通します
- 鶏ささみに火が通ったら、すぐに火を止め鰹節を入れます

ささみの高タンパク質ときのこのビタミンで栄養補給!

「歩く幸せ」を
まえて
100余年

企画河内



自社製薬工場である滋賀工場を突撃レポート!

ワダカルってこんな会社です!

医薬品と同じ工場で製造され、厳しい検査を受けてようやくお客様の元へ届けられる、ワダカルの健康食品。自社製造だからこそ、成分や品質に徹底的にこだわり抜くことができます。



工場の中は、整理整頓が行き届いてとにかくキレイ! どこを見てもゴミ一つなくピカピカです。

工場内は温度や湿度が一定に保たれ、外から塵やホコリが入らないよう、遮断されたクリーンルームとなっています。工場スツップは、真っ白な無塵服に着替えた上で粘着テープ、エアリーシャワーで徹底的に細かい塵を落としてから作業場に入ります。



粒の質量や硬度、厚みを1時間おきにチェックしたり、欠けや異物がないかを自動検査機でチェック。お客様に安心して飲み続けて頂けるよう、厳しい検査を通過した製品だけをお届けしています。

薬剤師が常駐しています

お客様に一番近い「かかりつけ通販」を目指すワダカルでは、薬剤師が常駐しています。日々、製薬会社として、お客様の疑問やお悩み、専門的に答えられるよう、努めています。

- 今飲んでいるお薬との飲み合わせを知りたい
- 配合されている成分について詳しく知りたい
- サプリメント同士の相性を知りたい

などなど、気になることがあれば、ご相談くださいね。

お気軽に
お電話ください



薬剤師 服部

あなたの夢は何ですか？

「歩く幸せ」を支えて100年以上のワダカルは、健康食品をお届けするだけでなく、お客様と共に喜びを分かち合いたいと願っています。そこでお客様の「夢」「やってみたいこと」を募集したところ、さっそくお便りを頂きました！ 今月は、兵庫県の片平様の夢をご紹介します！

子供の頃のように活動的になりたい！

子供の頃の私。バレーボール、縄飛び、鉄ぼうで回転、さか上り等活動的だったのが、いつしかBPカルシウムコーゼンで、もう若いあの日が来るのを楽しめながら、少しづつより元気になっていきます。夢です。愛飲歴1年3ヶ月

片平 房子様 兵庫県 75歳
BPカルシウム&マグネシウム コラーゲン
ご愛飲歴 1年3ヶ月

片平様は活発なお子様でいらっしゃるんですね！少しづつでもあの日に近づけるように、応援しています！



企画 田中

まだまだ募集！

商品同封のお買上げ明細書についている「お客様の声ハガキ」をご利用頂くか、最終面に載っている宛先にハガキをお送りください。「私の夢」とご明記ください。

お買上げ明細書から切りはなしてご利用ください。



お申し込み・お問い合わせはコチラ



0120(80)9292 (平日9時~17時)

期間・数量限定！

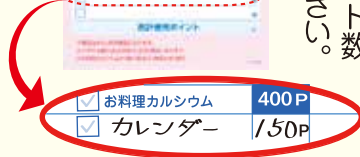
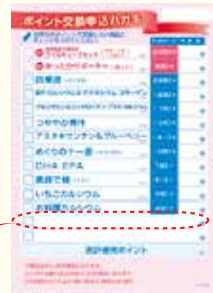
「2018年ワダカルオリジナルカレンダー」お申し込み受付中！

書き込みやすく毎年大好評です！

書き込む部分が大きくて使いやすい、と毎年大好評のワダカルオリジナルカレンダー。今年もワダカルポイントと交換して頂けます。必要なポイント数は150ポイント。無くなり次第、受付は終了となりますので、お申し込みはお早めに！

「お申し込み方法」商品同封の「お買上げ明細書」に付いている「ポイント交換申込ハガキ」の交換希望商品欄に「カレンダー」とポイント数(150P)と書いてお送りください。

お客様の現在のポイント数も、「お買上げ明細書」でご確認頂けます



※応募締切 平成29年10月16日(月) 当日消印有効

※10月下旬~12月下旬頃に定期商品と一緒に順次お届け致します(一部別送)。※お申し込みはお一人様おひとつ限りとさせていただきます。※デザインは変更になる場合があります。

第17回「歩こう会」開催決定！

お客様とワダカルとの交流イベント「歩こう会」。今回は11月、関東での開催を予定しています。詳しくは来月号でのご案内しますので、お楽しみに！



お客様掲示板


今月も素敵な作品が届きました！

今月の四季洞が届きました。さて先日はおのプレゼントのプレゼントのお返しを頂いてます。秋のハカキがワダカル新聞に載ってまして、うれしゅうら秘密がいやら！
 物礼状がおそなり
 中一わけシにいま
 せん。本友に有り
 かとうございませ
 梅雨の最中、アツク
 中休みがついて暗
 快、日をなやふり、そのうち
 降ってまよまよ
 感言様、どうぞお身体シ大切に、
 右礼筆で書く中、お礼申し、此、自然にふよろしく、



窪田 和子様(千葉県/89歳)
四季潤

天婦で利尻、礼文島へ行く来ま
 した。16名のメンバーの中、私が最
 高齢で、な、レブニア、モリソウ、等
 の咲く、おれ、おれ、おれ、おれ、おれ、
 楽しんで来ました。



四季潤
 復用して
 おかけを
 泰子

古賀 泰子様(大阪府/77歳)
四季潤

ワダカル商品(愛飲歴)
5年9ヶ月

ワダカル商品(愛飲歴)
12年1ヶ月

暑中御見舞
 申しあげます



畑 広子様(静岡県/75歳)
四季潤

ワダカル商品(愛飲歴)
1年2ヶ月

今月のプレゼントクイズ

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

並べ替えクイズ (難易度★★★)

文字を並べ替えて、名詞を作ってください。ただし、半濁音(パピポペ)は丸
 だけしか書かれていません。

。 ー コ 。 ソ ツ

クイズの解答とワダカル新聞の感想を
 書いて、下記宛先までお送りください。

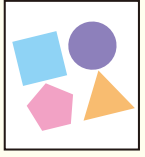
応募締切 平成29年9月30日(土)消印まで有効

※当選者と解答はワダカル新聞11月号で発表いたします。
 ※プレゼントポイントは平成29年11月以降、付与させて頂きます。
 ※プレゼント内容は変更になる場合があります。

7月号プレゼントクイズの
 正解者は87名様！
 1人当たり58ポイント
 プレゼント



7月号クイズの解答... 3



【例:9月号クイズ係の場合】

- | | |
|---------------------|------------|
| 62 〒538-0043 | ①お客様番号 |
| 大阪市鶴見区今津南2-7-36 | ②ご住所 |
| ワダカルシウム製薬株式会社 通信販売部 | ③お名前 |
| 「9月号クイズ係」 | ④お電話番号 |
| | ⑤クイズの答え |
| | ⑥ワダカル新聞の感想 |



▼クイズのご応募、作品投稿、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

「9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」・「私の夢係」

※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。

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