

詳しくは中面で!

お客様との交流イベント「歩こう会」東京開催決定!

運動時間を10分増やして健康づくり

18〜64歳は1日50分に
65歳以上は1日30分に
あと10分!

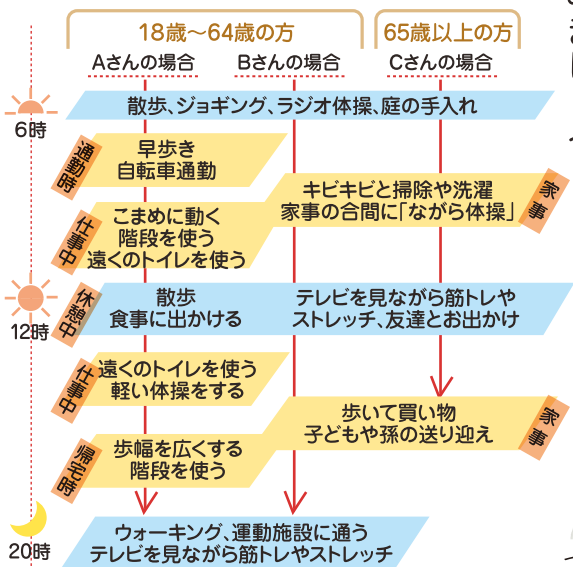
15歳以上の1日の平均歩数は、過去10年の間に1000歩減少しているそうです。そこで厚生労働省は、その1000歩に相当する「プラス10分」の運動を推奨しています。運動時間をプラス10分すると、1日の目標は18〜64歳で1日60分、65歳以上で1日40分。スポーツだけでなく、洗濯物を干したり階段の昇り降りでもOK。日常生活の中で体を動かすことを意識してみよう。

生活習慣病や骨折、
認知症の発生率を軽減



運動することは、筋力をつけた
り、体重の増加を防ぐ効果があり

「いつでもどこでも+10」



ます。さらに、身体活動が多い人は、生活習慣病の発症が減り、転倒、骨折、認知症の発症率も少ないという研究発表も多くあります。左の図を参考に、「プラス10」を実践してみましよう!



コールセンター 大山



ワダカル新聞

10月号 2017年

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>

健康レシピ

かぼちゃの白ネギ・生姜和え



材料(4人分)

- かぼちゃ 1玉
- 生姜 1/2個
- 白ネギ(白い部分のみ) 1本
- 水 150cc
- 油 大さじ3
- A 砂糖 大さじ4
- 酒 大さじ1
- 薄口醤油 大さじ4

作り方

- 1 かぼちゃを半分に取り、5ミリ程度の幅に切ったあと、さらに1センチ幅のちょう切りにします。
- 2 熱したフライパンに①と油大さじ3を入れ、炒めます。
- 3 Aの調味料と水を入れ、水気がなくなるまで弱火で煮詰めます。
- 4 生姜と白ネギをみじん切りにし、③と混ぜ合わせます。

田中家オリジナルレシピです。ぜひお試しあれ!



スタッフ田中

「歩く幸せ」を
まえて
100周年

骨とカルシウムの大切さを皆様に伝えたい！

夏休み親子
おくすり教室

骨とカルシウムのセミナーを実施！

薬の町、大阪府中央区の道修町にある、健康の神様・医薬の神様として知られる少彦名神社で開催された「夏休み親子おくすり教室」に参加しました。

骨はカルシウムの貯金箱

骨は「骨格」として私たちの体を支えるだけではありません。内臓を保護したり、血液を作ったり、運動の支点にもなりますし、カルシウムの貯金箱としての役割も持っています。

体内のカルシウムの99%は骨や歯など硬いところに存在していますが、残りの1%は血液や筋肉中に存在し、神経の伝達やホルモンの分泌など、非常に重要な役割を果たしています。血液中のカルシウムが少なくなると、生命活動維持のため、骨にあるカルシウムが使われるのです。骨のカルシウム貯金が赤字にならないよう、毎日しっかりと摂らないといけません。

骨には運動、日光、コラーゲン、カルシウムが大切です！



いその商品開発 磯野

しなやかで丈夫な骨に コラーゲンの力

丈夫な骨のためにはカルシウムの他に、コラーゲンも大切。鉄筋コンクリートに例えると、カルシウムはコンクリートの部分。硬くて丈夫ですが、柔軟性がありません。鉄筋にあたるコラーゲンは、弾力性があり強い衝撃にも耐えることができます。2つの素材が合わさって、折れにくい骨を作っているのです。どちらの成分もしっかり摂るようにしましょう！



薬膳食材を使って、お薬型のラーメン作り体験も！



成長期にカルシウムをしっかり摂ってくださいね！

5月2日が「カルシウムの日」に！

〈記念日の由来〉

大阪府大阪市に本社を置き、日本初のカルシウム錠剤を開発したワダカルシウム製薬株式会社が制定しました。

丈夫な骨をつくるために欠かせない「カルシウム」の摂取を啓発します。骨(コツ)の語呂合わせ「コ(5)ツ(2)」から5月2日としました。

日本記念日協会に正式登録されました！



たくさんの方が、骨とカルシウムの大切さをあらためて考えてくださるきっかけになればうれしいです。



企画 西口

お待ち
ました!!

第17回

「歩こう会」 を開催 いたします! in東京

お客様とスタッフの交流イベント

普段はお顔を拝見することのないお客様と直接お会いし、お話ししながらウォーキングを楽しむイベント「歩こう会」。今回は、たくさんのご要望にお応えして、関東での開催となります。左記のフリーダイヤルより、どしどしお申し込みください!



健康のことなど
スタッフに何でも
ご相談ください!



第16回歩こう会の様子

お友達を誘って
頂いてもOK!
お一人での参加も
大歓迎です

お申し込み・お問い合わせはコチラ



0120(80)9292 (平日9時~17時)

※休み明けなどはお電話が繋がりにくい場合がございます。

とき 平成29年 11月10日(金)
10時~15時半頃

ところ 葛西臨海公園(東京都江戸川区)
JR京葉線「葛西臨海公園駅」

内容 公園散策(約5.5km) / ウォーキングセミナー
／昼食 / 健康セミナー / 話そう会(座談会)

集合場所

葛西臨海公園駅周辺

※歩きやすい服装で
お越しください。



お申し込み締切 平成29年 10月31日(火)

※当日の予定は変更になる場合があります。

※雨天決行です。
※お申し込み多数の場合、締切後抽選により決定させて
頂きます(定員約35名様の予定)結果は11月上旬に
郵便にてご連絡いたします。

※集合場所までの交通費は、お客様ご負担となります。
※お飲み物はご持参ください。

お客様
スタッフ
の健脚自慢コーナー

第16回歩こう会にご参加のお客様

「二んぴらさんの
階段を
昇り切りました!」



大阪府 八反田 一代様(76歳)
ワダカル商品愛飲歴 6年2ヶ月
旅行に行っても友達は「膝が
痛い」と言うけど、私は元気。
「二んぴらさん」の長い階段も
上まで昇り切りました!

ワダカルスタッフも
負けじと

富士山登山に
挑戦しました!

通販部長 大橋

四季潤をお供に、人生
初の富士山へ! 高山
病に苦しめられ、無念
にも8合目でリタイア
でしたが...。雲の向こう
から昇る朝日はとても
美しかったです!



ワダカルクイズ番外編!

がい かしら えん とく

※解き方は最終面をご覧ください

お客様掲示板

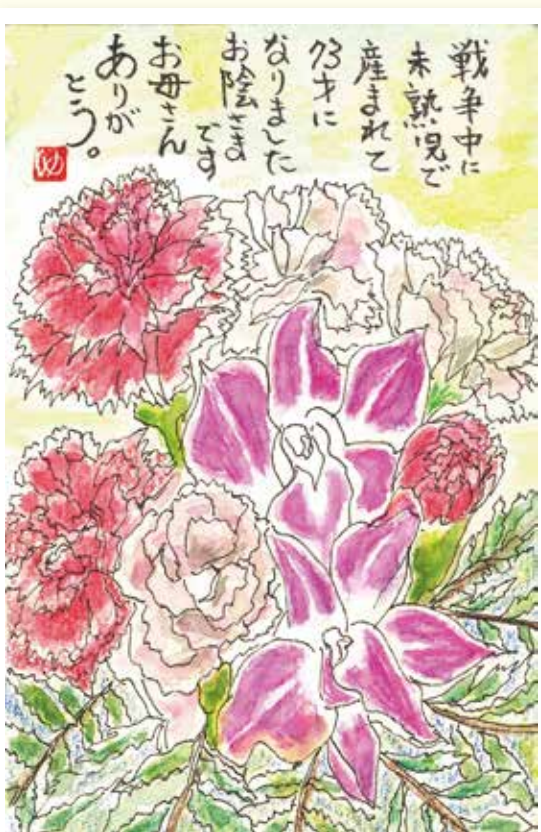
今月は素敵な写真とイラストが届きました!



膝元気で
うれしいです。
健康レシピ
おいしそう。
作ってみます

藤村みどり様
(東京都/67歳)
グルコサミン&コンドロイチン
プラスカルシウム

ワダカル商品ご愛飲歴
11年5ヶ月



戦争中に
未熟児で
産まれて
3才に
なりました
お陰さま
お母さん
ありがとう。
ごっ

滝澤 由紀子様(千葉県/73歳)

四季潤

ワダカル商品ご愛飲歴
6年8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
山分け! (正解者の数で
均等に付けて付き)

読み方変換クイズ

(難易度★★★)

4字熟語の漢字を、それぞれ違う読み方にしました。読み方から元の漢字を推理して、4字熟語を完成させてください。(オレンジの文字は、元の読み方から変えていません。ーの後は送り仮名です)

くわーえる あつーい ところ ーり

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10月31日(火)消印まで有効

※当選者と解答はワダカル新聞12月号で発表いたします。
※プレゼントポイントは平成29年12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。

8月号プレゼントクイズの

正解者は135名様!

1人当たり38ポイント
プレゼント

8月号クイズの解答: 2



▼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

「10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:10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
	「10月号クイズ係」	⑥ワダカル新聞の感想



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