

今月の注目記事

ワダカルがある大阪市鶴見区をご案内＆
「開運健康福袋2018」徹底解剖!



詳しくは中面で!



ワダカル新聞

2017年 12月号

ワダカルニウム製薬株式会社 通信販売課
0120(80)9292
大阪府鶴見区今津南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

手足は温かいのに内臓は冷えている?

「隠れ冷え性」とは

この時季「指先が冷えて眠れない」「水仕事が大変」という冷え性のお悩み、多いですよ。そんな「末端冷え性」だけでなく、下半身だけが冷える「下半身型冷え性」、手足は温かいのに内臓が冷えている「内臓型冷え性」もあるのをご存知ですか? 特に内臓型冷え性は自覚症状を感じにくいので「隠れ冷え性」とも呼ばれています。

複数当てはまれば「隠れ冷え性」かも

- ひどい肩こりや
- 手足のむくみが気になる
- 寝つきが悪く、朝起きるのがつらい
- 下腹部が脇よりも冷たい
- 肌荒れやしみ、くすみなど
- 肌トラブルが多い
- 胃腸が弱い



「冷え」の理由と対策

血液を全身に送るポンプの役目をする、体の筋肉量の不足、貧血や低血圧などの疾患による血液循環の悪化、衣服による締めつけ、女性ホルモンの乱れ等々、冷え性の原因は様々。改善するには運動により筋肉量を増やす、代謝を上げることが大切ですが、ここではお手軽対策をご紹介します。

足指しゃんけん

足の指でグー・チョキパーの形をゆっくり作ります。片足ずつ5セット、両足同時に5セット、できるだけ力一杯指を動かして、神経を刺激します。



お手軽に
めぐりをサポート!



めぐりの十一源

体ぽかぽか 健康レシピ

豆乳生姜スープ



材料(2人分)

- 生姜 1/2片
- ブロッコリー 1/2株
- 人参、さつまいも 各1/4個
- しめじ 1/2パック
- 豆乳 250ml
- コンソメ 1/2個
- 味噌 小さじ1/2
- 水 50cc
- コシヨウ 適量

作り方

- ① 野菜は小さめのサイコロ状に、生姜は千切りにします
- ② お鍋に油を熱し、中火で生姜、人参、さつまいもを炒め、油がなじんだらしめじを入れて炒めます。
- ③ 全体に油がなじんだら水を入れ、コンソメを溶かして煮込みます(焦げそうな時は水を足してください)
- ④ 野菜に火が通ったら弱火にして豆乳、味噌を入れます。
- ⑤ コシヨウで味を整え、ゆでたブロッコリーを乗せて出来あがり!

生姜でぽかぽか
かくし味の味噌でコクが出て
おいしいですよ!

「歩く幸せ」を
まえて
100周年

ワダカルってこんな会社です！

大阪市鶴見区と
いうところにあります



企画 田中

私が
レポートします！



名前の由来

鎌倉時代、源頼朝が富士の裾野で
巻狩(四方から狩場を囲んで獣を捕
らえる狩り)をしたときに、千羽の
鶴に金の短冊をつけて放したとこ
ろ、この地に飛来して住み着いたそ
うです。その鶴を見物にくる人が
多く、「鶴見」と
いう呼び名が
ついたと言
い
伝えられてい
ます。



鶴見区は大阪市の最も東に位置する
区で、1990年には「国際花と緑の博
覧会(花博)」が開催されました。入場者
2000万人を上回った「花博」閉幕後
も、美しい花と
緑があふれる園
内は癒しの空間
として親しまれ
ています。大阪
市内で子育て
世帯が多い区
でもあるんで
すよ！

マスコットキャラクター「つるりっぴが」

公募の中から区民の投票で選ばれ
たキャラクター。名前の由来でもある
鶴が区の花のチューリップを着てい
るところを表して
います。誕生した
のは平成20年。当時
中学1年生の女の
子がデザインした
んですよ。

お客様との交流イベント
「歩こう会」第1回・第3回・第14回は
ここで開催しました！



「食育フェスタ&健康展」 に出展

地域の皆様にカルシウムの大切
さを伝えたい！との想いで、10月
28日に大阪市鶴見区で開催された
『食育フェスタ&健康展』に出展
しました。
骨の健康度チェックとワダカル
スタッフによるアドバイスを通じ
て、骨とカルシウムの啓発を行
いました。



「つるりっぴが」ちゃん
も登場！
へ左コルセンター
大田

多くの方に
ご来場頂き、
大盛況となりました！

早くも
人気沸騰

開運健康福袋 2018

の中身を大解剖!

ワダカルの大人気商品がセット
で半額以下の、とってもお得な福袋

が好評販売中♪冬の元気を応援
する5つの商品をご紹介します。

すみずみまで

めぐってポカポカ

生姜、にんにく、11種類
の厳選めぐり成分
配合。つらい寒
さや冬の不調に負
けない体づくり。



あたためて

しっかりサポート

締めつけないの
にしっかり膝に
フィット。遠赤
外線効果で、温
めるサポーター
です。



アレ? 何だっけ?
に
青魚のサラサラパワー

青魚由来の
DHAとEPA
A、亜麻仁油
由来のα-リ
ノレン酸、話
題のオメガ3
系脂肪酸が知的な毎
日を応援します。



小さな文字がほんやり、

シヨボシヨボ...

アントシアニン、アスタキ
サンチン、ルテイン、3つ
の成分が年齢からくる
ぼやけをスッキリ。



お急ぎください!
お申し込みは
12月27日(水)まで

いつもの

お料理で

カルシウム補給
お料理にサツ
と溶ける粉末
タイプのカル
シウムです。



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。

5点セットで
通常価格10,357円

半額
以下

5,000円(税込)

送料無料

招福 ふく茶(煎茶)
知恵の輪
各1個プレゼント!



のびのびゆったり
フットケア
フリーサイズ
×1枚



お料理
カルシウム
2.3g
×30本



DHA EPA
120粒
(約1ヶ月分)



アスタキサンチン
&ブルーベリー
60粒
(約1ヶ月分)



めぐりの
十一源
90粒
(約1ヶ月分)

※プレゼント商品の内容に変更になる場合がございます。



第16回歩こう会開催の様子



お楽しみに!

企画西口

次回
予告

来月は第17回「歩こう会」
東京開催の様子をレポート

お客様とワダカルとの交
流イベント「歩こう会」。
11月10日に葛西臨海公園
で開催された第17回の様
子をレポートします♪

販売終了のお知らせ

平成29年12月29日(金)~
平成30年1月8日(月)
の間、冬期休業させて頂きます。

冬期休業のお知らせ

私の飲み忘れ防止法

毎日飲んで 飲み忘れを
しないうちに 最近では、四季潤
の赤い袋に マジックで日曜日
を「日：月」「火：水」と
書いています。あ、今日飲んで
かな? と思うこともなく 行
き出してからは 飲み忘れが
なくなりました。

沼田 和子様
(兵庫県加古郡/62歳) 四季潤

ワダカル商品ご愛飲歴 3年3ヶ月



上林 輝美様
(神奈川県横浜市/72歳) 四季潤他

ワダカル商品ご愛飲歴 12年6ヶ月



「お客様掲示板」
今月は、素敵なイラストと
「飲み忘れ防止法」が届きました!

10月号クイズの解答・加熱処理

10月号プレゼントクイズの
正解者は**158名様!**
1人当たり32ポイント
プレゼント

おめでとう
ございます!

応募締切 平成29年12月31日(日)消印まで有効
※当選者と解答はワダカル新聞2月号で発表いたします。
※プレゼントポイントは平成30年2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。

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。

リスト

内 養 外 野
前 菜 健 色 米 増 緑
進 位 屈 必

①	黄	外	野
②	須	天	素
③	立	方	体
④	快	康	法

※既に入っている3つの漢字のうち1つは使わないので、黒く塗って隠してください。
リストの中で1つだけ使わない漢字があります。それはどれでしょう?
空いている3つのマスに左のリストの漢字を入れて、1〜4それぞれ5文字の熟語を作ってください(左から読みます)。
リストの中で1つだけ使わない漢字があります。それはどれでしょう?
空いている3つのマスに左のリストの漢字を入れて、1〜4それぞれ5文字の熟語を作ってください(左から読みます)。



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)

▼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 通信販売課

「12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。

【例:12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 通信販売課	⑤クイズの答え
	「12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