

ワダカルスタッフからのメッセージは中面で!

あけまして
おめでとろ
ございます

皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

平素は弊社製品をご愛飲いただき、誠にありがとうございます。初春を迎え、新年のご挨拶を申し上げます。

去年は「骨コッポイント獲得計画」や、一部の地域ではございますが、「骨密度測定会」等、歩くこと、骨に関することに関心をお持ちいただけるよう、社員一同全力で取り組んでまいりました。

ワダカル新聞

2018年
1月号

ワダカルシウム製薬株式会社 通信販売課
フリーダイヤル
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>

またこの度、丈夫な骨をつくるために必要不可欠な「カルシウム」をもっと身近に感じていただきたいという願いを込めて、5月2日(コッ骨の語呂合わせ)を「カルシウムの日」として申請し、(社)日本記念日協会認定されました。

「100歳になっても自分の足で歩く」を叶えるために、より良い製品開発に努め、様々な企画や啓発活動を通じて、人々の歩くと元気をささえてまいります。

本年が皆様と皆様のご家族様にとって、より良い一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。本年もどうぞ、よろしくお祈り申し上げます。



ワダカルシウム製薬株式会社

代表取締役社長 石本純一

2018年も皆様の“歩く幸せ”を応援します

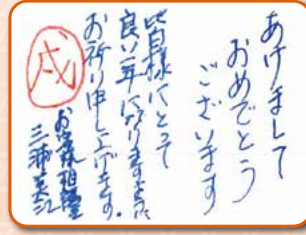
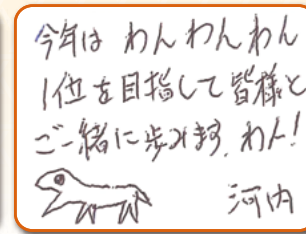
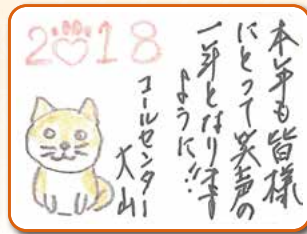
通信販売課 課長 大村 周二



新年あけましておめでとう
 ございます。通信販売課の大村
 です。私事ですが、今年も私
 年男。今年の目標は1日1万歩。
 1年で365万歩。がんばります！



ワダカルシウム製薬 スタッフ一同



2018年も骨コツ元気に歩きましょう!!

「歩く」ことが健康に良いのは皆様ご存知ですよね。
では、どれくらい歩いたら何に良いのでしょうか？

1日の平均歩数と病気の予防について研究されたデータをご紹介します！

お問い合わせ・ご相談はコチラ▼▼▼



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。

7,000歩

骨粗鬆症の予防

骨の健康にはカルシウムやコラーゲンが欠かせませんが、歩くことも大切。骨に適切な刺激が与えられ、強くなると言われています。また、日光にあたることで骨の形成に必要なビタミンDが生成されます。



6,000歩

動脈硬化の予防

5,000歩

生活の質(QOL)低下の予防



4,000歩

閉じこもり・うつ病の予防

外出がおっくうだからと家の中に閉じこもっていると、気分もふさがちになってしまいます。痛みがある時に無理は禁物ですが、自分のペースで少しずつでも歩くようにしましょう。

皆様の「歩くコツ」も教えてくださいね!



コールセンター 三村

たくさん歩くコツ

- 遠回りでもいいものスーパーへ
- 電車は一駅手前で降りて歩く
- エレベーターやエスカレーターは使わず階段で
- お友達やご家族など、ウォーキング仲間をつくる

10,000歩

メタボリック シンドロームの予防

9,000歩

体力低下の予防

8,000歩

サルコペニアの予防

加齢や疾患により筋肉量が減少し、筋力や身体機能の低下が起きていることを「サルコペニア」と言います。体が動きにくくなって運動量が減り、さらに筋肉が落ちる悪循環も…。転倒や骨折のリスクも高まります。しっかりと歩いて、筋肉をつけましょう。

出典:「運動機能障害」に強い身体になる! 青柳幸利

作り方

- 1 鶏むね肉の皮や大きめのスジを取り除きます。
- 2 ファスナー付きの保存用袋に塩と砂糖と水を入れ、ファスナーを閉めて軽く振り混ぜます。
- 3 鶏むね肉を②に入れ、できるだけ空気を抜いてからファスナーを閉めて冷蔵庫で一晩寝かせます。
- 4 冷蔵庫から出して調味液を捨て、再び空気が入らないように密封。沸騰したお湯、最弱火に入れます。
- 5 フタをして3分経ったら火を消しお湯が冷めるまで放置します。
- 6 冷めたら薄切りにして完成!

作り置きができるから、もう一品おかずが欲しい時に便利です。パンにはさんでサンドイッチにしたり、サラダの具材にもどうぞ!

高たんぱくてヘルシーな鶏ハム



材料

鶏むね肉	1枚
塩	小さじ2
砂糖	小さじ1.5
水	150cc

筋肉をつける! 健康レシピ

筋肉づくりには欠かせないたんぱく質は、運動後に摂ると良いと言われています。

筋肉をつける!

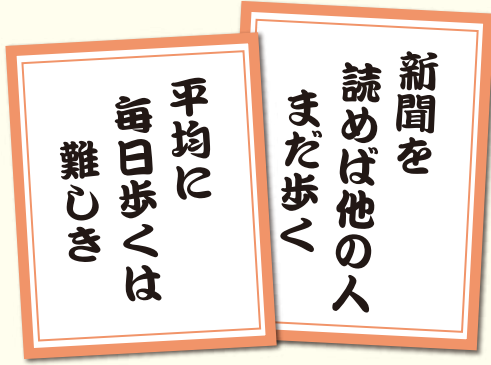
健康レシピ



ワダカル山柳

「歩く」がテーマの作品が集まりました!!

月下美人が咲きました!



大山 麗子様(大阪府/72歳)
BPカルシウム&マグネシウム コラーゲン



香水 敏子様(京都府/87歳)
四季潤



小林 よし子様(大阪府/73歳)
四季潤



今月も素敵な作品が勢ぞろいです!

ワダカル商品ご愛飲歴
5年5ヶ月

ワダカル商品ご愛飲歴
11年6ヶ月

ワダカル商品ご愛飲歴
5ヶ月



企画 田中

毎日届く作品は他のお客様からも大好評です。皆様のご応募をお待ちしております!

11月号クイズの解答は (は) (ん) (は) (ん) (し) (ん) (は) (ん) (ぎ) (半) (信) (半) (疑)

11月号プレゼントクイズの
正解者は140名様!
1人当たり36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30年1月31日(水)消印まで有効
※当選者と解答はワダカル新聞3月号で発表いたします。
※プレゼントポイントは平成30年3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。

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。



初夢に見ると縁起が良いとされる
〈一富士、二鷹、三茄子〉には、実は
続きがあります。
間違っているのは次のうちどれ
でしょうか?

お正月クイズ (難易度★★★)



正解者の皆様で
ワダカルポイント
どんと10000P
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

「1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:1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
	「1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