

今月の注目記事

詳しくは中面で!

知れば知るほど  
お得な

「ウダカルポイント制度」を徹底解剖!



# ワダカル新聞

2018年  
2月号



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

ワダカルショップ 検索

## 冬の不調を撃退! パワフルウォーキング

少しの工夫で運動量アップ!!

何かと体調を崩しやすいこの季節。気温の低下に伴い血流が悪くなったり、寒さにより家の中にこもって運動不足になることも多いですね。そうはいっても、寒い中わざわざ運動するためには外に出るのはおっくう…。だからこそ、たまに外に出る時がチャンス! **運動量を増やす**とっておきの秘策をご紹介します。

### 元気に歩こう! パワフルウォーキング

目線を5m先に置き  
良い姿勢を維持

ひじを90度に  
曲げ、腕は前後  
に大きく振る

大きく踏み出した  
足をかかとから着地

1〜2分からでもいいので、意識してみましょ

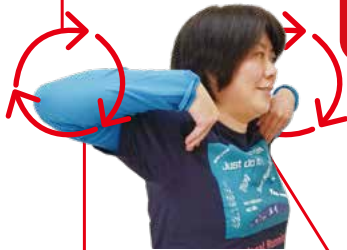


### 縮こまって固まった筋肉をほぐしましょう

私たちが寒さを感じると体を丸めてしまうのは、本能的に臓器を守ろうとしているからだと言われています。筋肉が縮こまり、凝り固まってしまわないよう、ほぐしてあげるのも大切。気づいた時にちょこっとできる簡単な運動はコチラ。

### 肩はぐし運動

手を肩の付け根に  
当て、両ひじで  
大きな円を描きます



肩甲骨を寄せる  
イメージで、両ひじを  
後ろに回します

肩は  
下ろした  
状態で

テレビを長い時間見たり、本を読んだりして、同じ姿勢が続いた時にもおすすです。ほんの少しの意識で、元気に冬を乗り切りましょう! 皆様もぜひお試しください!

(1人当たりの栄養価)

エネルギー	265kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	7.9g
塩分	1.3g

お正月に  
余ったおもちで  
ぜひ一度挑戦  
してみてください



監修 健康ラボステーション  
管理栄養士 沖 さやか先生

### 作り方

- ① 大根、にんじん、油揚げは細めの千切りに、もちは一口大に切る。
  - ② 鍋にだしを入れ、沸騰したら弱火にし、①の野菜とミンチ肉、さがぎごぼうを入れる。
  - ③ もちを②に入れて5〜7分くらい煮る。野菜が柔らかくなったなら、酒、しょうゆ、酢を入れる。
- 上に木酢や一味をのせると、より温まりますよ



### ひき菜もち

#### 材料(2人分)

もち	2個(100g)
大根	100g
人参	40g
ミンチ肉	60g
油揚げ	20g
冷蔵のさがぎごぼう	20g
だし	2カップ
酒	大さじ2
しょうゆ・酢	各大さじ1

「ひき菜もち」は福島県の郷土料理。「ひき菜」は大根や人参を千切りにしたものを指します。人参やゴボウは体を、餅は胃を温める効果があります。

冬の代謝  
アップ  
健康レシピ

「歩く幸せ」を  
まねて  
100年

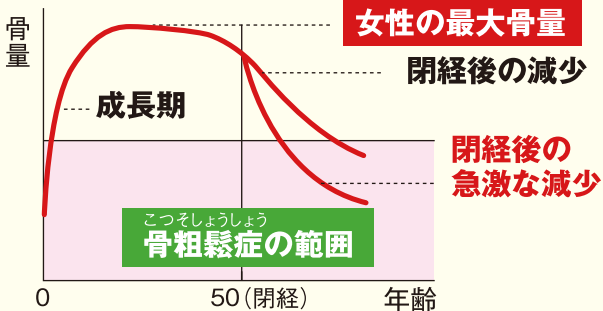
# ワダカルってこんな会社です！

カルシウムの大切さを伝えたい！

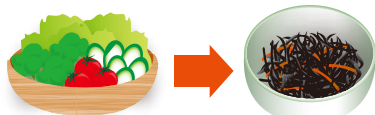
ワダカルの製薬工場と同じ滋賀県にある関西電力様の滋賀営業所で、サプリメントアドバイザーでもあるコールセンター大山が「カルシウムセミナー」を行いました。

ご参加頂いたのは、40〜60代の女性検針員の皆様。ホルモンバランスが崩れやすく、骨の健康に注意が必要な年代です。仕事柄歩いたり体を動かしたりが多いしたりが、皆様に骨粗鬆症を予防するために、カルシウムの大切さやビタミンD、マグネシウム等、一緒に摂りたい栄養素についてお伝えしました。

## 女性の骨量の推移



副菜の「レタスとキュウリのサラダ」を『ひじきの煮物』にすると



野菜サラダ カルシウム含量 15mg  
ひじきの煮物 カルシウム含量 168mg

カルシウムが153mgUP

カルシウムと骨に大切な成分を配合しているサプリメントなら手軽です



コールセンター 大山

カルシウムを摂るヒント



日本人は慢性的にカルシウムが不足しているんです！

「この間骨密度測定しました」「母が骨粗鬆症で...」と、皆様身近な問題として骨とカルシウムのことを考えてくださいました



シティランニングフェスタに協賛 in 大阪市鶴見区



新部長の小柳も走者として参加♪ 完走しました！

ワダカルが協賛で「お料理カルシウム」をプレゼント。社長の石本がプレゼンターとして参加しました



大阪マラソンに挑戦！



スタッフ宮本と細江が大阪マラソンに挑戦！応募者が多く、なかなか参加できない大会ですが、数年越しの念願が叶いました

元気に歩く・走る喜びを伝えたい！

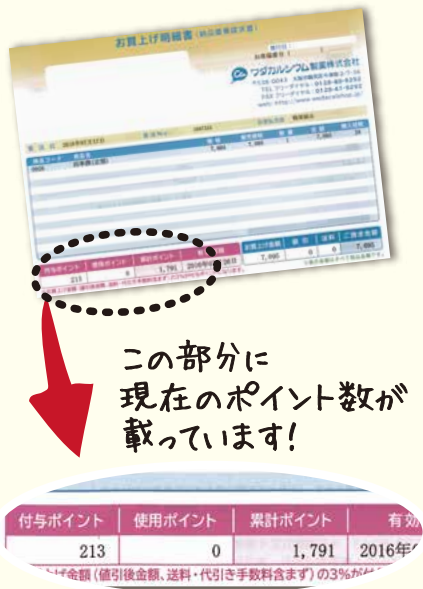
知らなきゃ損!

ワダカルポイント活用していますか?

まずは「お買上げ明細書」を  
チェックしましょう!

「ワダカルポイント」は、商品をご購入頂くと自動的に貯まっています。今何ポイント貯まっているか知りたい時は、商品と一緒に届けているお買上げ明細書を確認してみてください。

▼お買上げ明細書



この部分に現在のポイント数が載っています!

貯まったポイント数に応じてワダカル商品やお米等と交換して頂けます。お買上げ明細書には商品ごとに必要なポイント数も掲載していますので、参考になさってくださいね。

続けるほどお得♪  
ポイントを貯める裏技も

ワダカル商品をご愛顧くださったお客様への感謝の気持ちから始まった「ワダカルポイント制度」は、続けるほどお得になる仕組みです。さらに、ポイントを貯めるテクニクもたくさんあるんですよ。

- ①「定期お届けコース」でボーナスポイント  
定期継続中のお客様は、6回目のお届け、12回目のお届け...と節目ごとにボーナスポイントをプレゼント。続けるほど倍率が上がり、最大5倍に!
- ②お誕生月に300ポイントプレゼント  
お誕生月のご登録がまだの方は、お電話にてお知らせください。
- ③「骨コツポイント獲得計画」に参加  
商品同封のチェックシートに「坂数」「ワダカル商品を飲んだかどうか」を1ヶ月分記入して、ワダカルにお送りください。内容に応じて最大150ポイントをプレゼントします。



ポイント交換人気商品は?

「一度飲んでみたかったあの商品と交換!!」人気の3商品をご紹介します♪

④ワダカル新聞に投稿

「お客様のお声ハガキ」でお便りを頂くと30ポイント。さらにお声を掲載させて頂くとプラス100ポイント! 最終面のクイズにご参加、正解するとポイントが貯まります。



人気No.1



DHA EPA (1ヶ月分)

780ポイント

知的な毎日や規則正しい生活習慣のために、青魚のサラサラパワーを!



あったかサポーター (1枚入)

900ポイント

遠赤外線効果でポカポカ。ゆったりした履き心地で、締め付けが苦手な方にも大好評です



「ライスキューブ」食べ比べセット

2,350ポイント

魚沼産コシヒカリなど厳選3種類のセット。「とっってもおいしい!」と大人気です

ポイントをたくさん貯めて、お好きな商品と交換ください!



企画西口

ご相談・お問い合わせはコチラ



0120(880)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。

# ワダカル川柳大募集!!

企画 田中



テーマは「歩く」の楽な気持ちで  
身の回りのことを詠んでみてくださいね!

これまでにお送り頂いた作品をご紹介します!

潤いを  
保ち榮榮  
立ち上がり

酒井 日出子様(北海道/82歳)  
ご愛飲歴 1年8ヶ月

4kgの孫  
抱きゆすり  
子守歌

板垣 マツミ様(東京都/72歳)  
ご愛飲歴 5年11ヶ月

自転車に  
乗れるしあわせ  
我八十

中村 伶子様(岩手県/80歳)  
ご愛飲歴 12年3ヶ月



前西 輝子様(兵庫県/68歳)  
黒酢で候

ワダカル商品ご愛飲歴  
5年8ヶ月

お客様掲示板  
今月は素敵な年賀状を  
ご紹介します♪

12月号プレゼントクイズの  
正解者は**91名様!**  
1人当たり55ポイント  
プレゼント

12月号クイズの解答: 内

**応募締切 平成30年2月28日(水)**消印まで有効  
※当選者と解答はワダカル新聞4月号で発表いたします。  
※プレゼントポイントは平成30年4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。

クイズのお供に  
詳しくは中面をご覧ください

マッチ棒クイズ (難易度★★★)

何だかおかしな式  
です。マッチ棒を  
1本だけ動かし  
て、正しい式を完成  
させてください。

※「=」の位置は  
変わりません

正しい式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。

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、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

「2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:2月号クイズ係の場合】



62 〒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  
「2月号クイズ係」

- ①お客様番号
- ②ご住所
- ③お名前
- ④お電話番号
- ⑤クイズの答え
- 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!  
✉ info@wadacalshop.jp