

今月の注目記事

詳しくは中面で!

お客様との
交流イベント

「歩こう会」

関西編

5月2日開催決定!



ワダカル新聞

2018年
3月号



0120(80)9292

企業HP <http://www.wadacal.co.jp>
ショップHP <http://www.wadacalshop.jp>

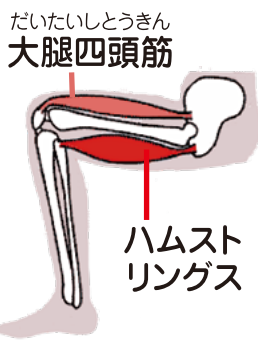
ワダカルニウム製薬株式会社 通信販売課

ワダカルショップ 検索

骨と軟骨と筋肉が元気に歩く鍵!

健康な歩みやスムーズな曲げ伸ばしのために、丈夫な骨、そしてクッションの役割をする軟骨が大切だということは皆様ご存知かと思いますが。でも、実は筋肉も重要な役割を果たしているんです。

太ももの前面にある「**大腿四頭筋**」は膝を伸ばす時に、裏面にある「**ハムストリングス**」は膝を曲げる時に使われ、これらの筋肉を鍛えることで、痛みが軽減すると言われています。これまでも太ももの筋肉トレーニングをご紹介してきましたが、今月は筋肉に大切な栄養成分のお話です。



運動後45分以内が 筋肉の「ゴールデンタイム」

筋肉の元となる成分といえはタンパク質。実は、運動後に摂取するのが効果的なんです。というのも**運動後の体は、エネルギーや栄養素を消費した状態なのでとも吸収率が高いから**。運動後45分以内が最も筋肉を形成しやすいと言われています。

45分以内



ただし、空腹状態で運動をすると逆に筋肉が分解されてしまいますので、運動前にもきちんと食事をとってくださいね。

話題の「筋肉成分」 イミダゾールジペプチド

他にも今脚光を浴びているのが、マグロやカツオ、鳥の胸肉に多く含まれる成分で、魚が海の中を力強く泳いだり、鳥が何万kmも飛び続けるエネルギーの源と言われる「**イミダゾールジペプチド**」。私たちの筋肉にも含まれています**が、年齢とともに減少していくので、積極的に摂りたいものです。**



話題のイミダゾールジペプチド、そして新たな軟骨成分として注目される「**プロテオグリカン**」を配合した新製品を開発中です。詳細は近日お知らせします。お楽しみに!

開発部
部長 磯野



100歳まで元気に歩こう!!

寒さがやわらぎ、お出かけし
たくなる季節がやってきま
す！そこで今月はワダカルス
タッフおすすめの旅情報をご
紹介♪瀬戸内海に浮かぶ美し
い島、小豆島をご案内します。



田中がら案内
します。

フェリーでのんびりと海を眺めながら



小豆島へは大阪、神
戸や岡山などからフェ
リーが出ています。デッ
キに出て広い空や海を
見ていると、日常を忘れ
てとてもおだやかな気
持ちになります。

見どころいっぱいのおりーぶ公園

明治41年に初めて植えられたという
おりーぶは、今や島の至るところに。5月下
旬から6月上旬にかけて小さな白い花が
咲き、やがて実をつけて10月から11月に
収穫時期を迎えます。「小豆島おりーぶ公
園」では、おりーぶの歴史や特徴について学
んだり、19品種もの世界のおりーぶを見る
こともできるんですよ。

ワダカル旅案内

公園内には
おりーぶ色のポストも!



珍しいおりーぶ
ソフトクリーム、
とってもおいしいです♪

また、日本三大渓谷美と称される国立
公園寒霞溪かんかけいも見どころのひとつ。ロープ
ウェイや、ゆるやかな散策コースも設けら
れているので、自然を楽しみながらウオー
キングできます。皆様も、機会があればぜ
ひ行ってみてくださいね!

旅のお供に 骨コツポイント獲得計画



定期商品同封のチエツ
クシートに、1日の歩数
を記録！さらに、ワダカ
ル商品を飲んだらシール
を貼り、ワダカルにお送
りください。ワダカルポイ
ントを最大150ポイント
プレゼントします！

(1人当たりの栄養価)

エネルギー	140kcal
炭水化物	3.4g
たんぱく質	11.3g
脂質	9.0g
塩分	0.5g



トマトの皮が気になる
場合は、湯むきをして
から調理をすると
食べやすくなりますよ。

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 サバ缶の水気をきり、トマトは一口大に切る。
- ② サバをほぐしながら、すりごま、マヨネーズ、しょうゆ、レモン汁と混ぜ合わせる。
- ③ トマトを入れて、軽く混ぜ合わせる。
- ④ シソを千切りにし、③の上のにせる。



材料(2人分)

サバの缶詰	1/2個
トマト	小1個
シソ	1枚
すりごま(白)	大さじ1杯
マヨネーズ	小さじ1杯
しょうゆ	少々
レモン汁	少々

アレルギー
対策

花粉症が気になるこれからの季節におすすすめ。サバにはオメガ3脂肪酸という必須脂肪酸が含まれ、トマトに含まれるビタミンAは、粘膜を強くし、アレルギーを抑える効果があります。

サバとトマトのごま和え

アレルギー
対策

健康レシピ



お待ち
しました!!

第18回

「歩こう会」

を開催いたします!

ご応募受付開始

in大阪

ご参加者様大募集!!

お電話やお便りでのやりとりだけでなく、直接お客様とお会いして交流を深めたい!との想いから開催している「歩こう会」も早や18回目。今回は**万博記念公園**で、ウォーキングと健康セミナーを行います。スタッフや他のお客様と楽しくおしゃべりしながら、「歩く幸せ」を分かち合いますよう!

左記フリーダイヤルからお申し込みください!ね♪

お一人様も大歓迎! スタッフとおしゃべりしましょう♪



▲第17回(東京開催)の様子

ウォーキングセミナーで歩き方をチェック!

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30年 5月2日(水)

10時~15時頃

ところ 万博記念公園(大阪府吹田市)

最寄駅 大阪モノレール

内容 「万博記念公園駅」

万博記念公園散策(約5km) / ウォーキングセミナー / 昼食 / 健康セミナー / 骨密度測定会 / 薬剤師相談会

集合場所

万博記念公園駅周辺

※歩きやすい服装でお越しください。

お申し込み締切

平成30年 4月2日(月)

※当日の予定は変更になる場合があります。

※小雨決行です。

※お申し込み多数の場合、締切後抽選により決定させていただきます(定員約30名の予定)結果は4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。

ワダカルスタッフが待っています!



第17回歩こう会にご参加頂いたお客様のお声を紹介します♪

千葉県 上村 哲子様
ワダカル商品
ご愛飲歴8年8ヶ月

四季潤



自然の中でウォーキングができて楽しかったです! 他の参加者さんとのすばらしい出会いもありました。



東京都 植木 洋子様
ワダカル商品
ご愛飲歴1年2ヶ月

B.Pカルシウム & マグネシウム コラーゲン



歩くことが大好き。いつも自己流で歩いているので、ウォーキングセミナーで正しい歩き方を教えてもらって良かったです。



東京都 野中 君子様
ワダカル商品
ご愛飲歴6年10ヶ月

グルコサミン & コンドロイチン プラスカルシウム



私たちの年代は「カルシウムといえはワダカル!」セミナーではカルシウム不足についてあらためて知ることができました。



お客様掲示板

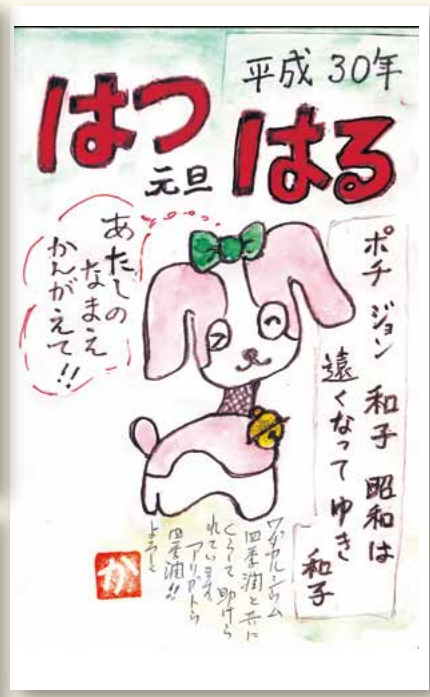
皆様、素敵な年賀状本当に
ありがとうございます！
どれも力作でスタッフ一同
大変感激しています。



コールセンター 大山



田中 洋子様(千葉県/83歳)
アスタキサンチン&ブルーベリー、DHA EPA
ご愛飲歴 10年



窪田 和子様(千葉県/90歳)
四季潤
ご愛飲歴 12年8ヶ月



滝澤 由紀子様(千葉県/73歳)
四季潤
ご愛飲歴 7年1ヶ月



安部 敏男様(千葉県/74歳)
BPPカルシウム&マグネシウムコーラゲン
ご愛飲歴 2年7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)

今月は大人気の「数独」！(難易度★★★)
□に入る数字は何でしょうか？

ルール

① あいているマスには、1から9までの数字のどれかが入ります。

② タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マス)のどれにも、1から9までの数字が1つずつ入ります。

5				7				
9	□		2		6			9
						1		8
		6				9	4	6
6	8			2				7
7			1		9			1
								8

③ マスがすべて埋めれば完成です。
ヒント ■色のところから始めてみましょう
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30年3月31日(土)消印まで有効

※当選者と解答はワダカル新聞5月号で発表いたします。
※プレゼントポイントは平成30年5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。

1月号プレゼントクイズの

正解者は82名様！

1人当たり122ポイントプレゼント

おめでとうございます！

1月号クイズの解答：六刀/正しくは座頭(けがない(怪我ない)から)

▼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

「3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:3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 通信販売課 | ③お名前 |
| | 「3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 |



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