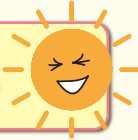


今月の注目記事

詳しくは中面で!

これからの季節、  
気になる

紫外線と健康の関係



# ワダカル新聞

2018年  
5月号

ワダカルニウム製薬株式会社 通信販売課  
0120(80)9292  
フリーダイヤル  
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>

ワダカルショップ 検索

いよいよ  
5月上旬発売!

## 健康な歩みを応援

新商品

## 『四季潤プレミアム』

しきうるおい

4月号でもお知らせした『四季潤プレミアム』がついに発売開始。今月は、その魅力を徹底解剖します!

まずは  
ココがスゴイ! 3つのポイント

### 1 話題の成分配合

なめらかな曲げ伸ばしを応援するヒアルロン酸に加え、話題の軟骨成分「プロテオグリカン」や「非変性II型コラーゲン」、筋肉成分「イミダゾールジペプチド」を配合しました。

### 2 「軟骨」「筋肉」「骨」を応援

軟骨成分と筋肉成分、そして骨成分であるカルシウム、3つの力で「元気に歩く」を全方向からサポートします。

3 1日4粒(目安)で飲みやすい  
パワフルな成分を配合していますが、1日の目安量はたったの4粒。たくさん粒を飲むのは大変...というお声を受けて試行錯誤を重ねました。

<b>新成分</b> <b>軟骨成分</b> プロテオグリカン 16mg	+	<b>新成分</b> <b>筋肉成分</b> イミダゾールジペプチド <sup>*</sup> 15mg
ヒアルロン酸 120mg	+	<b>潤滑成分</b> 非変性II型コラーゲン 16mg
<b>骨成分</b> カルシウム 100mg	+	<b>カルシウム吸収補助成分</b> ビタミンD 10μg

\*1日の摂取目安量(4粒・1.4g)あたりの機能性成分量です。

4粒に凝縮!



### 四季潤プレミアム

4粒×30袋(約1ヶ月分)  
通常価格11,880円(税込)

定期お届けコースなら

10,692円(税込) **10%OFF**



こんな方におすすめ

- 曲げ伸ばしをもっとスムーズにしたい!
- ふしぶしだけでなく、骨や筋肉も気になる
- 1日の粒数が多いと飲むのが大変



# 紫外線と上手につきあいましょう

## ◆実は骨にとって大切な役割が

これからの季節、気になるのが「紫外線」。日焼けやシミをつくる元として敬遠されがちですが、全く紫外線に当たらないで過ごすのは、実は骨にとっては良くないんです。

というのも、**紫外線を浴びること**で私たちの体では**ビタミンDが生成**されます。この**ビタミンDが、食事から摂ったカルシウムの吸収や、血液中のカルシウムを骨へ吸収させるのを助けるのです。**



## ◆心にも体にもやさしい太陽の光

骨だけではありません。太陽の光に当たるとは、心にも体にも良い効果があります。

### 体内時計を整える

私たちの体内時計は1日24時間以上あると言われていますが、**朝起きてまず太陽の光を浴びることで体が目覚め、体内時計を調整してくれるのです。**

### うつ病の防止

太陽光を浴びると、幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」が分泌されます。セロトニンは、**前向きで気力にあふれた状態を維持する働きがある**と言われているんです。

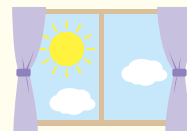
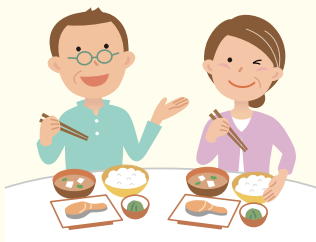
### ダイエットの助けに

さらにセロトニンには、食欲のバランスを保つ働きもあります。**空腹をがまんしたり、食べ過ぎを防ぐという、**ありがたい効果もあるんですよ。

紫外線の浴びすぎには気をつけたいといけません、**適度に外に出て日光浴をするように心がけてくださいね。**



コールセンター 大山



(1人当たりの栄養価)

エネルギー	516kcal
炭水化物	69.4g
たんぱく質	16.6g
脂質	19.4g
塩分	1.3g



上に温泉卵をのせて食べても美味しいですよ。

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 トマト、アボカド、サーモンを一口大に切る。
- ② しょう油、酢、はちみつ、わさびを混ぜ合わせて味を整え、①の具材と和える。
- ③ スライスアーモンドを細かく潰し、熱々のご飯と混ぜ合わせておく。
- ④ ②のご飯の上に③の具材をのせ、黒こししょう油をかける。



### 材料(1人分)

ミニトマト	4つ
アボカド	1/2個
サーモン	50g (刺身4~5切れ程度)
スライスアーモンド	25g
ご飯	150g
しょう油	大さじ1/2
酢	小さじ1
はちみつわさび黒こしょう	少々

### アボカドとサーモンのナッツごはん丼

アボカドは、「若返りのビタミン」と言われ、**抗酸化作用が強いビタミンEが豊富**。ナッツにも同じく**ビタミンEが多く含まれており、肌のシミやくすみを防ぐ働き**があります。

シミ・くすみを防止に

健康レシピ



「骨<sup>コッ</sup>ツポイント獲得計画」  
 チェックカレンダーが新しくなりました!

記入済のチェックカレンダーが  
 お手元に残るように!

「定期お届けコース」特典として、  
 商品と一緒に送りしているチェッ  
 クカレンダーは、ワダカル商品を飲ん  
 だ日にシールを貼る飲み忘れ防止&  
 歩いた歩数を記録できる優れモノ。  
 記入済のカレンダーをお送り頂くと、  
 内容に応じてワダカルポイントを  
 プレゼントしていましたが、お客様か  
 らのご要望を受け、**カレンダーがお手  
 元に残るように改良しました。**

きっかけは  
 “お客様の声”でした

子供みたいでお恥ずかしい  
 事ですが、楽しいシールを  
 はるのに、四季潤を飲む  
 こと、まず忘れた事があり  
 ませんので、手元に残らな  
 いのが残念。

大阪府 小出 淑枝様より

チェックカレンダーを大解剖!

歩いた歩数を記入

ワダカル商品を飲んだ日は同封のシールを貼ります

1ヶ月分の合計や目標を書いてポストに投函!

切手不要です!

太陽光は大切!日光浴が健康に...

5月2日は「カルシウムの日」

1ヶ月分の合計や目標を書いてポストに投函!

切手不要です!

5月2日は「カルシウムの日」

5388790

現在のおポイント数はこちらで確認!

■ワダカルポイントとは?

商品ご購入ごとに自動的に貯まり、ポイント  
 数に応じてワダカル商品等と交換できます。  
 「定期お届けコース」のお客様には、**節目ごと  
 にボーナスポイントをプレゼント**。楽しみな  
 がらお続けください。

商品同梱の  
 お買い上げ明細書で  
 確認頂けます。

付与ポイント	使用ポイント	累計ポイント	有効期限
213	0	1,791	2016年...

現在のおポイント数はこちらで確認!

5月2日は  
 「カルシウムの日」!!

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  
 発するため、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。  
**骨(コッ)の語呂合わせ「コ(5)  
 ツ(2)」から5月2日とし、日本  
 記念日協会に正式登録されてい  
 ます。**  
 この機会に、カルシウムの大切  
 さを考えて頂くきっかけになれ  
 ば幸いです。



▶前回(昨年11月)の様子

「カルシウムの日」開催、  
 お客様イベント「歩こう会」  
 の様子は来月号でお届け  
 します。お楽しみに!

ご相談・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。

# お客様掲示板



今月は、お客様からの挑戦状が届きました！イラストの中に「ワダカル」の文字が隠れています。どこに書いてあるか探してみてください。



矢嶋 季晴様(東京都/88歳)  
BPPカルシウム&マグネシウムコラーゲン  
ワダカル商品のご愛飲歴 7年

難問で、ワダカルスタッフ一同頭をひねりましたがなかなか答えが出ませんでした。でも、ひらめいた時はスッキリ！皆様も挑戦してみてください。答えはワダカル新聞6月号で発表します。



企画 西口



正解者の中から抽選で10名様にワダカルポイント50Pをプレゼント

## 漢字計算クイズ (難易度★★)

漢字を足したり引いたりして、熟語を作りましょう。

### ヒント

漢字の部首や構造を見て足し引きした後、残った形をどのように組み合わせるかよく考えてみましょう。

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。

$$\text{門} + \text{送} + \text{竿} + \text{即} - \text{迂} = \square \square$$

例  $\text{米} + \text{野} + \text{王} + \text{斗} - \text{予} = \text{料理}$

応募締切 平成30年5月31日(木)消印まで有効

※当選者と解答はワダカル新聞7月号で発表いたします。

※プレゼントポイントは平成30年7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。

3月号プレゼントクイズの正解者は121名様！  
1人当たり42ポイントプレゼント

おめでとー  
ミゲイマス！



3月号クイズの解答 4

5	1	8	4	9	3	7	2	6
3	6	7	2	1	8	4	5	9
9	4	2	7	6	5	8	3	1
2	7	4	6	5	1	9	8	3
1	9	6	8	3	2	5	7	4
8	3	5	9	4	7	1	6	2
6	8	1	5	2	4	3	9	7
4	5	9	3	7	6	2	1	8
7	2	3	1	8	9	6	4	5

▼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

「5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」・「ワダカル川柳係」

※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:5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
	「5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

※「骨コツポイント獲得計画」ご応募、プレゼントクイズ、お声ハガキご応募等に対するワダカルポイントの付与は、定期商品お届けのタイミングとさせていただきます。ポイントは商品同梱の「お買上げ明細書」でご確認ください。