

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」

大阪開催

の様子を  
レポート!



# ワダカル新聞

2018年  
6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



梅雨の  
健康対策

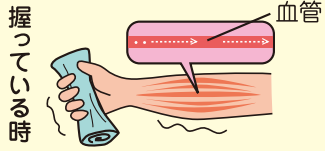
室内で『○○するだけ』お手軽運動

梅雨になるとお出かけがおっくうになり、運動不足になりがちです。これからやって来る夏の暑さに負けない元気な体づくりのために、室内でできる簡単な運動をご紹介します♪

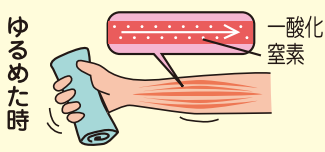
「握るだけ」の血圧対策

- タオルを握った時に指がつかないくらいの太さに丸めます
- タオルを右手で2分握り、1分休んで今度は左手で2分握ります
- これを2セット繰り返しします

なぜタオルを握るだけ?



握っている時  
前腕の筋肉が縮むことで血管が圧迫され、血流が低下します



ゆるめた時  
血流が元に戻る際、血管拡張物質である一酸化窒素が放出され、血圧が下がると言われています

※高血圧の方は、必ず医師とご相談の上行ってください

「足踏みするだけ」  
筋肉量アップ

背筋を伸ばし、その場で足踏みします

足指の付け根で  
着地し、  
足・膝・腰への  
負担を軽減



- ポイント1 1秒に2歩のペースで
- ポイント2 着地はかかとではなく、足指の付け根から
- ポイント3 膝を気持ち高めに上げると効果的です

※息が上がるようなら、疲れない程度のペースに落としてもかまいません

まずは1日合計30分を目指して、家の合間やトイレに行った時など、少しずつ実践してみてくださいね。

健康レシピ



豚肉のねぎ巻南蛮

材料(2人分)

- 豚もも薄切り肉 8枚
- 長ネギ 2/3本
- パプリカ 1個
- しょうが(すりおろし) 1かけ
- 塩・こしょう・小麦粉 少々
- サラダ油 大さじ1
- 〈南蛮だれ〉
- しょうが(千切り) 1かけ
- 出し汁又は水・酢・みりん 各大さじ2
- しょうゆ 大さじ1/2

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 ねぎは3cm、パプリカは一口大に切る。
- 2 豚肉にすりおろしたしょうがをすりこむ。
- 3 南蛮だれの材料を混ぜ合わせておく。
- 4 豚肉に塩・こしょう・小麦粉をふり、ねぎをのせて巻く。
- 5 フライパンに油をひき、パプリカに軽く火を通したら南蛮だれに漬ける。
- 6 ④で巻いた豚肉の巻き終わりを下にして、焼き目をつける。
- 7 ねぎがやわらかくなるまで、弱火で蒸し焼きにする。
- 8 火が通ったら南蛮だれに漬け、2〜3分おく。

(1人当たりの栄養価)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 259kcal |
| 炭水化物  | 16.7g   |
| たんぱく質 | 15.1g   |
| 脂質    | 12.8g   |
| 塩分    | 2.0g    |

ねぎに含まれるアリシンは、血の巡りを改善して体を温めます。また、エネルギーを作る時に必要なビタミンB1は豚肉に多く含まれ、アリシンと一緒に摂ることで吸収率が上がります。

# 100歳まで「元気に歩こう」!!

## ワダカル旅案内

「歩こう会」の  
下見を兼ねて、  
行ってきました!

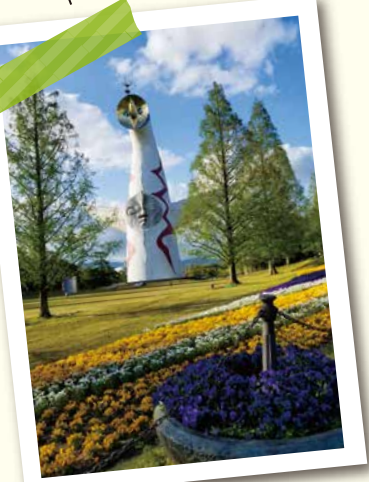
企画 田中



### 緑あふれる憩いの「万博記念公園」

5月2日の「歩こう会」で訪れた万博記念公園は、1970年に開催された、日本万国博覧会(大阪万博)の跡地を整備した公園。さまざまな樹木や草花が美しい日本庭園や自然文化園、国立民族博物館など見どころたっぷりです。森の小道や広大な芝生広場、四季折々の草花など、季節ごとの風景を楽しめるウォーキングコースもあり、老若男女から愛される憩いの場なんです。

高さ70mの  
太陽の塔!



### 圧巻の芸術作品「太陽の塔」

大阪万博のテーマ「人類の進歩と調和」を表現するテーマ館(パビリオン)として建てられたのが「太陽の塔」。前衛芸術家・岡本太郎により生み出された太陽の塔は万博閉幕後も永久保存が決まりましたが、内部は非公開でした。半世紀を経た2018年になってようやく、一般公開されることになりました。人気のため予約制となりますが、機会があれば皆様もぜひ行ってみてくださいくださいね!

運よく予約が取れました!  
内部は撮影NGのため、  
素晴らしい芸術作品を  
目に焼きつけました



## ワダカル思い出劇場

ワダカルとの懐かしい思い出が詰まった、素敵なお便りが届きました。

「歩く幸せ」を支えて  
100余年の歴史は、  
お客様にご愛顧頂いた  
年月の積み重ね  
でもあるのだと  
胸が熱くなりましたの  
ありがとうございました

企画 西口



### 古い新聞広告を覚えています

幼少頃、実家が養蚕を以てあり、自分達の  
部屋も洋室に、天井壁には、木の障子  
の蔭が、新南流をほのめかす。私に、  
紙面の広告に「ワダカル」の  
カタカナ文字告知面が、今でも、記憶に  
残っています。古くから研究を  
されていると、思っています。四季潤  
の、製品の、四季潤を、愛飲  
元々、趣味の、民強指導を、以て、ます。

大阪府枚方市 菅野 寛様 85歳  
四季潤 ワダカル商品ご愛飲歴5年11ヶ月

### 赤ちゃんと私の為に飲んでました

昭和34年 やつと授かった赤ちゃんと  
赤ちゃんと私の為に  
ワダカルシラム として カルシウム 剤と  
飲み続けお陰様で 丈夫な女の子  
が生まれました。その娘も今は  
おバちゃん。懐かしい思い出です。  
今は自分の為に 四季潤を飲んでます

神奈川県大和市 大久保 恵美子様 88歳  
四季潤 ワダカル商品ご愛飲歴3年3ヶ月

新発売!

『四季潤プレミアム』お客様に試飲して頂きました

しきりるおい

軟骨成分+筋肉成分+骨成分+潤滑成分のパワーで「歩く」を総合的に応援する、ワダカルのこだわりが詰まった新商品『四季潤プレミアム』。「歩くこう会」では試飲会を行い、ご参加の皆様は1日4粒(目安)の飲みやすさを実感して頂きました!

|  |   |
|--|---|
| <b>新成分</b><br>軟骨成分<br>プロテオグリカン<br>16mg | <b>新成分</b><br>筋肉成分<br>イミダゾールジペプチド<br>15mg |
| 潤滑成分<br>ヒアルロン酸<br>120mg                | 軟骨成分<br>非変性II型コラーゲン<br>16mg               |
| 骨成分<br>カルシウム<br>100mg                  | 歩くを支える成分<br>ビタミンD<br>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!



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

1日4粒でいいから飲みやすいわね!



筋肉成分が気になっていたから、これつで摂れるならいいわー!

ワンランク上のスムーズな毎日にご注文・お問い合わせは左記フリーダイヤルまでお気軽にどうぞ。

ご注文・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。

本社移転に伴う  
臨時休業のお知らせ

この度、本社を左記へ移転する運びとなりましたので謹んでご案内申し上げます。

つきましては移転に伴い、6月29日(金)を臨時休業とさせていただきます。皆様には大変ご不便をおかけ致しますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

臨時休業日 平成30年6月29日(金)

移転先住所 大阪府大阪市都島区東野田町4丁目1-17  
移転先での営業開始 平成30年7月2日(月)

※電話番号(フリーダイヤル)は変更ございません。  
※商品及びパンフレット等の販促物は、しばらくの間旧住所のままお届けとなります。お便りやおハガキ等は、旧住所にお送り頂きますも、しばらくの間はお受取することができません。

お客様掲示板

今月は川柳特集!  
たくさん送って頂きました!

◆ 赤のレイ  
ワダカル飲んで  
フラダンス

◆ 地元から  
ワダカルウォーク  
一万歩

◆ ウォークして  
「安・楽・美味」の  
土産付き

板垣 マツミ様(東京都/73歳)  
ご愛飲歴 6年7ヶ月



昨年の歩こう会、  
とても良かったです  
友達も80歳過ぎて  
いるのに元気で歩いて  
とても喜んでいました

◆ 脳トして  
脳みそだけは  
年取らず

◆ 笑のじわ  
増えても楽しく  
暮じたい

◆ 年取れば  
すべてのものが  
有難い

中村 伶子様(岩手県/81歳)  
ご愛飲歴 13年3ヶ月



◆ 亡き母の  
日々を支えた  
カルシウム

◆ 期待受け  
足腰守る  
重い粒

◆ ワダカルで  
老化知らずで  
青春を

澁谷 徹様(兵庫県/77歳)  
ご愛飲歴 6年2ヶ月



今月の  
プレゼント  
クイズ

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

並べ替えクイズ (難易度★★)

ひらがなを並べ替えると、あることわざになります。それは何でしょうか?

ふ・じ・た・あ・め・  
ま・つ・て・る・か

(藤田、雨待ってるか??)

例 を・う・ひ・ぎ・つ(王妃、雑??)

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6月30日(土)消印まで有効**

※当選者と解答はワダカル新聞8月号で発表いたします。  
※プレゼントポイントは平成30年8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。

4月号プレゼントクイズの  
正解者は148名様!  
1人当たり34ポイントプレゼント

4月号クイズの解答動

5月号矢嶋様からの挑戦状の答え

▼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

「6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:6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    |
|    | 「6月号クイズ係」  | ⑥ワダカル新聞の感想 |

お写真や作品、クイズのご応募は  
メールからも承ります!  
✉ info@wadacalshop.jp