

今月の注目記事

詳しくは中面で!

大人気! ワダカル旅案内 **兵庫・中山寺** をご紹介

夏は汗をかきがちですが、大量に汗が出た後に水だけを飲むと、**熱中症の原因**となってしまうことがあります。理由は、汗には塩分(ナトリウム)が含まれているので、「汗をかく」ということは水分とともに**塩分も失われている**ことになるのです。その状態で大量に水だけを飲むと、体内の塩分が不足しているため、血液中の塩分の濃度が薄まってしまいます。すると、これ以上体内の塩分濃度が薄くならないようにと、喉の渇きが止まり、余分な水分が尿として排出されてしまいます。これが「**自発的脱水症**」と呼ばれるもの。体液が不足して**熱中症の原因**になるのです。

汗をかいたら塩分も失われる

水を飲むだけじゃダメ!? 熱中症対策

水分補給には塩分と糖分をプラス

このことから、熱中症予防の水分補給として、食塩と糖質を含んだ飲料が推奨されています。糖は塩分と一緒に摂ることで腸管内で速やかに吸収され、一緒に水分も吸収されるため、良いとされているのです。

市販されているスポーツ飲料や経口補水液が便利ですが、**自分で熱中症対策飲料を簡単に作ることもできますよ。**

簡単! 熱中症対策飲料の作り方

塩分 + 糖分

1リットルの水に 塩3g、砂糖40gを入れて混ぜるだけ!


運動する時は特に飲むのを忘れないように注意ください!  
※塩分は摂り過ぎないように注意ください

(1人当たりの栄養価)

エネルギー	22kcal
炭水化物	4.5g
たんぱく質	0.6g
脂質	0.2g
塩分	0.5g

監修 健康ラボステーション 管理栄養士 沖さやか先生

きゅうりの重量のうち95%は水分で、体の熱を冷まし、のどの渇きを癒す効果があります。



作り方

- きゅうりのヘタを切り、1口大の大きさに切る。
- ビニール袋に材料を全て入れ、よくもみ込む。
- 空気を抜きながら袋をくくる。(ジップロックに入れておくと、匂い移りがしにくくなります。)
- 冷蔵庫で1日寝かせる。(浅漬けがお好きな方は、半日ぐらいで食べ頃です。)



材料(2人分)

きゅうり	1本
酢	大さじ1と1/2
カレー粉	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
塩	ひとつまみ

きゅうりのカレーピクルス

熱中症対策に **健康レシピ**

ワダカル新聞

2018年 7月号

ワダカルニウム製薬株式会社 通信販売課

0120(80)9292

大阪市都島区東野田町4丁目1-17

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

# 100歳まで元気に歩こう!!

## ワダカル旅案内

企画 田中が  
ご案内します



### 1300年の歴史を持つ 兵庫県 中山寺

今回訪れた中山寺は、聖徳太子の創建による日本で最初の観音霊場。西国三十三所の第二十四番札所です。

女人救済の十一面観音菩薩をご本尊とし、安産祈願の霊場として古くから親しまれています。何と、50歳を過ぎても世継ぎがでなかつた豊臣秀吉の子授け祈願を叶えたのだとか。出産の無事を守る「安産のお腹帯」も有名で、戌の日には安産を願って多くの人が訪れます。



### 戌の日にお腹帯を巻く理由

犬はお産が軽く、一度にたくさんの子どもを産むことから、日本では安産の守り神として愛されてきました。そのため戌の日にお腹帯を巻くと良いとされています。

毎月18日にご本尊がご開帳される本堂、弘法大師を祀る大師堂、深い青色が美しい五重塔などを巡り、歩き疲れたら参道でちょっと息もおすすめ。私は「菊水本店」さんで名物の草だんごをお土産に買って帰りました。皆様も機会があればぜひ行ってみてください♪

境内にはエスカレーターもあるので安心です



これが  
草だんご

お客様  
からの

### 質問

にお答えします

**Q1** 骨粗鬆症予防には、どれくらいカルシウムを摂れば良いの？

**A** 厚生労働省は、1日に650mgのカルシウム摂取を推奨していますが、戦後唯一所要量を満たしていない栄養素です。さらに年齢を重ねると吸収率も低下するため、積極的に摂るよう心がけたいですね。牛乳や小魚など、カルシウムを多く含む食品が苦手、あまり食べないという方は、健康食品で補うのもおすすめです。

BPカルシウム&  
マグネシウム コラーゲン



カルシウム  
600mg

骨のための6つの成分  
を配合

### Q2

最近よく聞く「プロテオグリカン」って  
どんな成分？

# 「骨<sup>コッ</sup>ツポイント獲得計画」参加者

急増中

お客様からお便りがたくさん届いています!

1ヶ月で275,275歩

今月は歩き方に変化を付けてみました。

お腹を引っ込めてみしたら、姿勢がピンとなるのがおもしろい。

下瀬 ルリ子様(埼玉県/69歳)

1ヶ月で296,566歩

毎夜万歩計を見ながら歩くと、毎朝は神清气爽で感謝しています。これにより、体の不調も解消されています。

大田 昭博様(兵庫県/77歳)

目標歩数は210,000歩

1ヶ月間の目標を立てて歩いてみました。四季潤も飲んで、太陽様の光をいっぱい浴びて全身が潤いはつらつとしますよ!と考えると歩いていました。

海老原 ソコ様(千葉県/77歳)

1ヶ月で148,092歩

筋力不足でもウォーキングの習慣がないため歩数が増えませんでした。この1ヶ月目標数をこえたのも5回くらいでした。9ヶ月です。

あと時間を作って頑張りたいです。おかげで気分が爽やかになっておりありがとうございます。手紙も続けていきますのでよろしくお願ひします。

武田 眞知子様(静岡県/67歳)

1ヶ月で313,500歩

駅から歩いて15分、バスで3停留所。疲れた時は誘惑に負けそうになるのですが、目標歩数の為、歩いて帰ります。

最近ではバスを待つ時間がもたない、歩こう!と思うようになりました。

野口 琴絵様(神奈川県/58歳)

1ヶ月で283,352歩

今月は体調もよく10,000歩以上の日が12日ありました。骨<sup>コッ</sup>ツポイントに応募することで目標まで気持ちよく歩けています。

斎藤 政子様(埼玉県/76歳)

歩いて、飲んでワダカルポイント獲得

定期お届けコースの特典として、商品に同梱している「骨<sup>コッ</sup>ツポイント獲得計画表」。



毎日の歩数を記録したり、飲み忘れをチェックできるカレンダーが、ついているので、まだ使っていない方が、まだ使ったことがないという方はぜひご利用ください。1ヶ月間の結果をワダカルにお送り頂くと、ワダカルポイントがプレゼントいたします!

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。

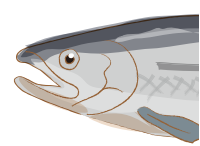
★夏季休業についてのお知らせ  
平成30年8月10日(金)~  
8月15日(水)

商品や成分について  
気になることがあれば  
お気軽にご連絡  
ください。

コールセンター 大山



鮭の鼻軟骨に含まれています!



「プロテオグリカン」は軟骨に存在する成分のひとつで、軟骨を増やしたり、炎症をやわらげる働きを持っています。数十年前から注目されていましたが、抽出がとて難しいため1g3000万円もしていた超希少成分。近年の研究により、ようやく実用化され、ふしぶしの曲げ伸ばしや美容にも役立てられています。

## 健康レシピ大募集!

ワダカル新聞では「健康レシピ」のコーナーが大人気!そこで皆様のレシピも大募集して、ワダカル新聞でご紹介したいと思います。我が家の定番、季節のレシピ、お手軽レシピなど、どんなものでも大歓迎です!

ワダカル新聞に掲載させて頂いた方には四季潤プレミアム(お試し)をプレゼント!

**ご応募方法** ハガキまたは封書、メールにて、このページの下に書いてある宛先までお送りください。

※商品と一緒にお届けしている「お客様の声」ハガキをご利用頂くと便利です

**ご応募締切** 平成30年7月31日(火) 消印まで有効

**結果発表** ワダカル新聞9月号で発表予定

お客様掲示板

上田 侑子様(千葉県/73歳)  
ご愛飲歴 6年9ヶ月

闊歩する  
姿勢をチエック  
窓ガラス

松原 茂光様(兵庫県/88歳)  
ご愛飲歴 5年1ヶ月

先を読み  
転ばぬように  
飲むサプリ

今月も素敵な川柳が届きました!

### 5月号クイズの解答 関節

- 永金 淳子様(北海道)
- 菅原とし子様(岩手県)
- 林 義徳様(神奈川県)
- 長崎 都志様(東京都)
- 榎並 幸子様(滋賀県)
- 松尾 鈴江様(大阪府)
- 宮竹 茂登子様(愛媛県)
- 碓木 純子様(広島県)
- 田中 素子様(福岡県)
- 藤松 稔恵様(大分県)

### 5月号プレゼントクイズ当選者発表

**応募締切** 平成30年7月31日(火) 消印まで有効

※当選者と解答はワダカル新聞9月号で発表いたします。  
※プレゼントポイントは平成30年9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。

鏡文字になった計算式を完成させてください。  
□に入る数字は何でしょうか?

$$28 = 20 - \square \times 32$$

例  $27 = \square + 28$  答え: 37

さかさま虫食い算 (難易度★)



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

### ▼クイズのご応募、作品投稿、ご感想などなど、宛先はコチラ!

〒534-0024 大阪市都島区東野田町4丁目1-17  
ワダカルシウム製薬株式会社 通信販売課

「7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」・「健康レシピ係」

※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:7月号クイズ係の場合】

62 〒534-0024  
大阪市都島区  
東野田町4丁目1-17  
ワダカルシウム製薬  
株式会社 通信販売課  
「7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

※「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頂きます。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。