

今月の注目記事

詳しくは中面で!

ワダカル  
旅案内は

和歌山・黒潮市場

お客様の  
お声も満載♪



汗をかいたらカルシウムも失われる  
汗は主に水分、塩分と微量のミネラルから成り立っています。そのミネラルの一種として含まれているのがカルシウム。汗からは通常1日に40〜100mgのカルシウムが失われると言われています。夏場の運動時に1時間に約1リットルの汗をかいた場合、40〜80mgのカルシウムがさらに失われます。「水分補給」には気を配りがちですが、「カルシウム補給」はなかなか意識できないため、夏場のカルシウム不足が起こりやすくなってしまうのです。

夏場は『カルシウム不足』に要注意!?

汗をかいたらカルシウムも失われる

カルシウム不足は夏バテの二因にも

体内のカルシウムの99%は骨や歯に存在しますが、残りの1%は血液や筋肉に存在し、私たちが生命活動を維持するのに大きな役割を果たしています。カルシウムなどのミネラルバランスが体内で崩れてしまうと、「何となく体がダルい」「食欲がない」「疲れやすい」といった夏バテの症状を引き起こすことも。丈夫な骨のためだけでなく、夏を元気に乗り切るためにもしっかりとカルシウムを補うようにしたいですね。

今月の「歩くこう会レポート」では、『健康レシピ』でおなじみの沖先生がカルシウムについてお話ししています。健康レシピとともに、参考にしてみてくださいね。



ワダカル新聞

2018年  
8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>

エネルギー	139kcal
炭水化物	1.9g
たんぱく質	11.0g
脂質	10.0g
塩分	0.5g
カルシウム	217mg

(1人当たりの栄養価)

作り方

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、キッチンペーパーでしっかりと水気を取る。
- しいたけは軸を取り、薄切りにして1cm幅に切る。ほうれん草も2cm幅に切る。
- 油揚げに②と桜えび・チーズをのせて、1200Wのトースターで5分加熱する。お好みで塩・こしょうをかけ、食べやすい大きさに切り分けて完成。



材料(1人分)

油揚げ	1枚(25g)
しいたけ	中1個(30g)
ほうれん草	小2枚(8g)
桜えび	3g
プロセスチーズ	15g
塩	少々
こしょう	少々

あっさり油揚げピザ

カルシウム  
補給

健康  
レシピ



監修 健康ラボステーション  
管理栄養士 沖さやか先生



油揚げ・ほうれん草にはカルシウムと、カルシウムが骨に沈着するのを助けるビタミンKが含まれています。カルシウムが豊富な桜えび、チーズを合わせて摂ることでさらに骨を強くしましょう!

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

海の幸を堪能!

和歌山 黒潮市場



黒潮市場では、マグロの解体ショーも行われています。豪快な包丁さばきを見学した後は、絶品のマグロをお買い得価格で販売するそうですよ。

和歌山にヨーロッパの街並みが出現!?



今回私が訪れたのは、天然温泉やテーマパーク、リゾート施設が集まる「和歌山マリーナシティ」の中にある「黒潮市場」です。ここでは、和歌山近海と日本各地から直送された海の幸を販売しているだけでなく、その場でバーベキューも楽しめるんです！新鮮な魚や貝にお肉…食べたいものがたくさんで迷ってしまいそう。



その場で食べる魚介は新鮮そのもの！焼きたてにほっぺが落ちそうですよ。

さらに隣にあるテーマパーク「ポルトヨーロッパ」では、地中海沿岸のイタリアの漁村、スペインの古城、伝統的なフランスの街など、ヨーロッパ南部の港町を模したデザインを築しめ、まるで日本を離れてヨーロッパを旅している気分になれます。メリーゴーランドや観覧車など小さなお子様向けの乗り物が多いので、私は入場はせず外から写真をパシャリ。ロマンチックな建物は見ただけでも十分楽しめます。

まるでヨーロッパにいるみたい!



お客様からの

質問

にお答えします

Q1 テレビや新聞でよく目にする「筋肉成分」って何ですか？

A

鶏の筋肉から抽出された成分「イミダゾールジペプチド」が、「筋肉成分」と呼ばれています。渡り鳥が長距離を休みなく飛び続ける力の元と言われ、疲労回復に役立つ成分として注目を集めています。そのパワーは運動選手も取り入れるほど。年齢とともに体内からは減少してしまうので、鶏の胸肉を食べたり、健康食品から摂る方も増えています。



Q2

カルシウムを摂り過ぎたらどうなるのでしょうか？



# 私たち、昔からワダカル！ お客様のお声大特集

「歩く幸せ」を支え続けて100年以上のワダカルには、「昔から知っていた」「子供の時に飲んでいた」というお声がたくさ



ん寄せられます。今月は、そんなお客様からのお声を大特集します♪



「ワダカル」は老舗で私の祖母の代からあると聞いておりましたので、飲んでおります。ジム通いで走る、歩く、泳ぐ他、マシーンを使った時間、汗を流し、冬はスキーを楽しんでおります。

富田 せい子様(宮城県/81歳)

ワダカルシウムは妊娠中の時も母からもらって飲んでました。その時はカルシウムだけでしたが、BPPカルシウムとマグネシウム、コラーゲンが必要な成分も入っているのです。とてもうれしいです。

竹本 啓子様(大阪府/65歳)

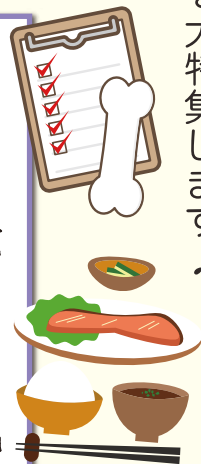
私は子供の頃から体が弱く、母が心配してワダカル社のカルシウムを飲んでいました。昭和26年頃、5歳くらいだったと思います。今はBPPカルシウムを飲むようになってきましたが、子供の頃飲んでいたので同じワダカル社なので、信用がありがたいものと確信しています。母に感謝しています。

蔵満 こゆき様(兵庫県/73歳)



骨には自信あり！の私が、骨密度チェックでトホホミな結果。食生活を見直し、昔から知っていた「ワダカル」を。安心して飲用できるのですもの。同窓会で友人に話すと即申し込み、ワダカルの友となっています。

喜多 孝子様(石川県/65歳)



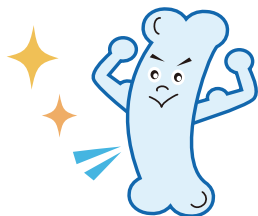
七き母は虫歯で大変苦労しました。そこで私を生むとき、積極的に貴カルシウムを愛飲していました。もちろん私は歯の健康優良児として表彰されています。七き母に感謝です。

正木 武男様(福島県/78歳)

A

カルシウムの摂取上限量は、18歳以上の男女ともに1日2500mgとされていますが、日々の食生活や健康食品で2500mgを超えることはほぼないと考えて大丈夫です。もし一度に摂り過ぎたとしても、身体に吸収されずに排泄されるので、心配ありません。

厚生労働省は1日650mgの摂取を推奨していますが、日本人には不足しがちで摂取量を満たしていないことがほとんど。摂り過ぎよりも、不足しないように気をつけることが大切です。



質問やご相談はお気軽にコールセンターまでどうぞ！

コールセンター 大山



ご相談・お問い合わせはこちら



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。

# 大募集!

## あなたの趣味を教えてください

もうすぐ芸術、スポーツ、読書の秋!  
そこで皆様の趣味を大募集します。  
長年の趣味、始めたばかりの趣味、  
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。

※商品とご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8月31日(金)  
消印まで有効

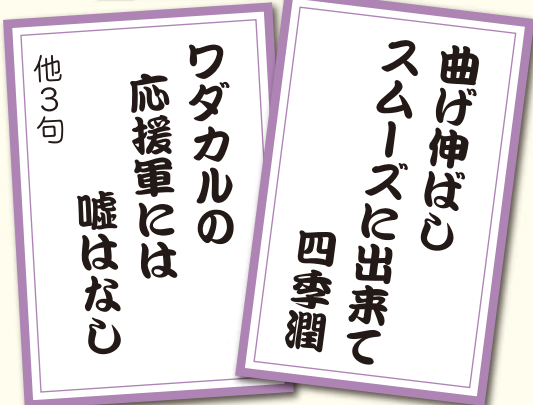
**結果発表** ワダカル新聞10月号で発表予定

ご愛飲歴 7年6ヶ月  
滝澤 由紀子様(千葉県/73歳)



今月も素敵な作品が  
届きました!

ご愛飲歴 1年6ヶ月  
安田 重子様(兵庫県/82歳)



6月号クイズの解答  
あめふってじかたまる(雨降って地固まる)

- 6月号プレゼントクイズ当選者発表**
- 吉谷 徳子様(北海道)
  - 恩田 由美子様(群馬県)
  - 寺島 幹子様(愛知県)
  - 井上 保子様(埼玉県)
  - 林悦子様(神奈川県)
  - 根本 光雄様(茨城県)
  - 上田 玲子様(京都府)
  - 仲村 富子様(大阪府)
  - 上田 尾妙子様(広島県)
  - 青柳 久俊様(福岡県)

**応募締切** 平成30年8月31日(金) 消印まで有効  
※当選者と解答はワダカル新聞10月号で発表いたします。  
※プレゼントポイントは平成30年10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 マスがすべて埋まれば完成です。  
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。

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。  
3 マスがすべて埋まれば完成です。

ルール

今月は大人気の「数独」! (難易度★★)  
□に入る数字は何でしょう?

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

**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

### ▼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

「8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」・「私の趣味係」

※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:8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  
「8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。