

今月の注目記事

詳しくは中面で!

ワダカルのお得なサービス活用術ご紹介!



ワダカル新聞

2018年 9月号

ワダカルニウム製薬株式会社 通信販売課
 フリーダイヤル 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

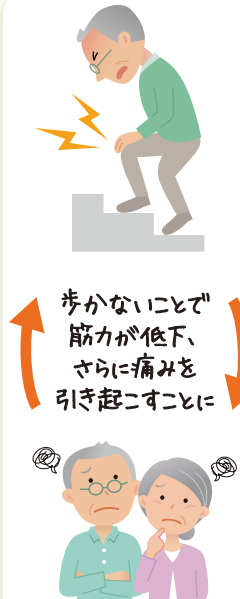
膝の痛みはなぜ起こる?

一番多い原因は「変形性関節症」

痛みの原因でいちばん多いのは、関節の老化ともいえる変形性関節症です。関節でクッションの働きをする軟骨が加齢とともにもろくなり、欠けたりすり減ったりして、周囲に炎症を起すのです。

特に膝関節は、立っているだけで全体重のほとんどを支え、座ったり立ち上がったるときにも大きな力がかかります。さらに加齢によって足の筋肉が衰えると、ますます負担が大きくなって、膝痛を起す人が増えるのです。

痛い⇄歩かないの悪循環



歩かないことで筋力が低下、さらに痛みを引き起こすことに

すり減った軟骨の再生をサポートする成分として注目されている軟骨成分「プロテオグリカン」。健康食品などで摂り入れてみるのもおすすめです。



予防のために/膝に負担をかけない生活

- 肥満気味の人は減量する
- 温めて血行を良くする
- クッション性のある靴をはく
- 同じ姿勢を長時間続けない

変形性関節症の初期は、湿布薬などで痛みが治まりますが、これですり減ってしまった軟骨が元に戻るわけではありません。立ったり座ったりが辛くなり、少し歩くと痛むようになったりして、だんだん歩かなくなると筋肉が衰え、症状も進むという悪循環に…。違和感を感じたら、早めに予防をするか、痛みがある場合には受診することが大切です。

作り方

- ① しめじをほぐし、しいたけは4等分に切る。
- ② じゃがいもを洗い、濡れたままラップをしてレンジにかける。
- ③ 竹串を刺してスツと通ったら、粗熱をとり皮をむく。
- ④ ★の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミホイルに材料をのせて、★の調味料を上からかける。
- ⑥ トースターに入れて15〜20分程度、蒸し焼きにする。
- ⑦ ゆずを絞り、皮はせん切りにしてねぎと一緒にかける。



材料(2人分)

- 秋鮭 2切
- じゃがいも 100g(中1個)
- しめじ 50g
- しいたけ 50g
- 万能ねぎ 適量
- ★味噌 大さじ1と1/2
- ★酒 大さじ2
- ★砂糖 大さじ2
- ゆず 少々

秋の食材で作ろう!

健康レシピ



エネルギー	218kcal
炭水化物	24.3g
たんぱく質	19.6g
脂質	4.0g
塩分	1.8g

(1人当たりの栄養価)

鮭の特徴である赤色はアスタキサンチンという色素で、眼精疲労の予防や改善などに効果があります。

監修 健康ラボステーション 管理栄養士 沖さやか先生



知らないあなたは損してるかも！

ワダカルのお得なサービス活用術

その①

「ワダカルポイント」で好きな商品と交換できる！

ワダカル商品をご購入頂くと、自動的に「ワダカルポイント」が貯まり、累計ポイント数に応じて、ワダカル商品やお米などと交換して頂けるんです！
「定期お届けコース」ご利用中のお客様には、6回目、12回目…と節目ごとにボーナスポイントも！ 続けるほどお得になるサービスです。

▼お買上げ明細書



お客様番号はこちらに記載されています

「定期お届けコース」のご利用回数は、ココに記載されています

現在のポイント数は、お買上げ明細書の「累計ポイント」欄で確認頂けます
 ※今回の付与ポイントも合計された累計です

付与ポイント	使用ポイント	累計ポイント
213	0	1,791

その②

歩くだけ、飲むだけで「ワダカルポイント」がもらえる！

「定期お届けコース」特典として、「骨コツポイント獲得計画」チェックカレンダーを商品と一緒にお届けしています。1ヶ月の目標や実際の歩数、ワダカルを忘れず飲んだかどうかを記入してハガキを送って頂くと、内容に応じてワダカルポイントをプレゼントします。

歩いた歩数を記入

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！

ワダカル商品を飲んだ日は同封のシールを貼ります

飲み忘れ防止シール

飲用チェックシールつき

号外！

ワダカルオリジナルカレンダーポイント交換受付開始

数量限定！お急ぎください！

毎年好評のワダカルオリジナルカレンダー、今年もポイント交換受付開始です！交換に必要なポイントは150ポイント。無くなり次第受付終了となりますので、お申し込みは早めにご！ ※お一人様一本限りとさせていただきます。



※デザインは変更になる場合があります

お申し込み期限

2018年10月19日(金)当日消印有効

お買上げ明細書についている「ポイント交換申込ハガキ」に「カレンダー」と「150p」と書いてお送りください。

ポイント交換申込ハガキ

お料理カルシウム	400P
カレンダー	150P

お電話 0120(8)09292でも受付します

③

「骨とふしぐし応援セット」で
最大お値引き!

骨の健康も、曲げ伸ばしも気にな
る!という方には「骨とふしぐし応援
セット」がお得です。左の対象商品を
セットで定期お届けコースにすると、
約25%OFF!「歩く幸せ」と共にお財
布も応援します♪



BPカルシウム&
マグネシウム
コラーゲン
通常価格
4,860円



しきうるおい
四季潤

通常価格
7,884円

セットで通常価格
12,744円のところ

定期コースで
9,496円 約25% OFF

さらに毎回
285ポイント

グルコサミン&
コンドロイチン
プラス カルシウム



通常価格
4,536円

セットで通常価格
9,396円のところ

定期コースで
7,001円 約25% OFF

さらに毎回
211ポイント

※『四季潤プレミアム』はセット割引対象外となります (価格はすべて税込です)

他にも
あります

ワダカルポイントを貯めるコツ

1 お友達にワダカル商品をご紹介

定期お届け商品ご購入で、
ご本人様にもお友達にも

500ポイントプレゼント

(お試し商品今回のみお届け商品100ポイント)



2 お便りや作品をワダカル新聞に投稿

もれなく 30ポイントプレゼント

ワダカル新聞や
お声ひろげに掲載
させて頂いた方には、

さらに
100ポイント
プレゼント

3 お支払方法をクレジットまたは
口座自動引落としへご変更

500ポイントプレゼント

※一回限り有効



お得なサービスが
たくさんありますので、
ぜひご利用ください

コールセンター 大山



たくさんのご要望を頂き

ゆうパケット(ポストにお届け)で
お届け可能になりました!

お客様からご注文を頂いた商品の
ほとんどは、これまでは「ゆうパッ
(配達員による受渡し)」でお届けして
おりましたが、たくさんのご要望を
頂き、2018年8月より一部商品を
除き、ゆうパケットでお届けできるよ
うになりました!

『四季潤』『四季潤プレミアム』『つや
やか青汁』『お料理カルシウム』、また
複数商品のご購入など、郵便受けに
入らないサイズでのお届けや代金引
換の際は、従来通りのゆうパケットで
お届けいたします。

ポストサイズの
「ゆうパケット」で
お届けします



詳しくは左記フリーダイヤルまで
お問い合わせください。

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。

「私の好きな本」大募集

もうすぐ秋!長い夜に、
読書を楽しまれる方も多いのでは。
そこで、皆様の「好きな本」をぜひ教えて
ください! 小説、エッセイ、絵本など、
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9月30日(日)
消印まで有効

発表

ワダカル新聞11月号

企画
田中



私の好きな本は東野圭吾さんの
「年紙」の涙が止まりません!

ご愛飲歴 4年10ヶ月

竹内将人様
(千葉県/37歳)

「健康レシピ」
大豆缶 + 塩昆布 + マヨネーズ
混ぜるだけでできあがり。
皆様のレシピ
楽しみにしています。

ご愛飲歴 2ヶ月

網時子様
(奈良県/79歳)

炒めそうめん
そうめん 1束
干しえび 30g、ネギ 3本
醤油 大 1.5
砂糖 大 1 } 調味料(A)
味醂 小 1
酒 小 1
サラダ油 大 1.5 ガシ1カップ
作り方・そうめんは普通にゆでる
・干しえびとねぎを調味料(A)
とガシで甘辛く煮る
・フライパンにサラダ油を入れてそうめん
を炒める。そこに煮た干しえびとネギを
炒め入れ、最後に醤油と酒を加えて煮汁
を飛ばす。最後に油を絡めて完成です



今月はお客様から届いた
レシピをご紹介します!

7月号クイズの解答 6

おめでとうございます!



- 小山 恵美子様(長野県)
- 佐藤 是子様(群馬県)
- 渡邊 悦子様(埼玉県)
- 直井 恭子様(東京都)
- 梅田 あさ子様(和歌山県)
- 荒居 利子様(滋賀県)
- 中村 多喜男様(大阪府)
- 藤井 榮子様(広島県)
- 工藤 康子様(山口県)
- 岩崎 久也様(宮崎県)

7月号プレゼントクイズ当選者発表

応募締切 平成30年9月30日(日)消印まで有効
※当選者と解答はワダカル新聞11月号で発表いたします。
※プレゼントポイントは平成30年11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。

例
生
答え:人生

問題
妻

重なった2つの文字を使ってできる
熟語は何でしょうか?

重ね文字クイズ (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

「9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」・「私の好きな本係」

※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:9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
「9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。