

今月の注目記事

詳しくは中面で!

あなたの「趣味」教えてください

アンケート
結果発表!



ワダカル新聞

2018年
10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>
ショッピングHP <http://www.wadacalshop.jp>

食欲の秋! 「食べて痩せる」ダイエット

秋は食欲が増加しがち。ついつい食べ過ぎてしまいますよね…。気づけば体重や体脂肪の数値にビックリ! なんてことになるなら、今日からできる食べ方の工夫をご紹介します。

① 食事の最初に野菜をたっぷり食べる

食物繊維の多い野菜を先に食べることで、太る原因となる血糖値の上昇を防ぐことができます。また野菜である程度満足感を得ることで、炭水化物や脂質の多い主食や野菜を食べすぎずに済みます。

② 朝食はしっかり食べる

私たちの体は、太陽光を浴び朝食を食べることで活動のスイッチが入ります。そのため、朝食を抜くと体内リズムが乱れ、日中の消費エネルギーも低下すると言われているのです。

朝食におすすめ食材 /

 たんぱく質 体温を上昇させる働き 筋肉の材料にも	 糖質 日中活動のエネルギー源に	 魚の油 体内時計をリセットする働き
---	---	---

野菜と組み合わせるとバランス良くとるようにしましょう。

体重減で膝への負担も減

膝関節には、平地では体重の3倍もの負荷がかかると言われます。体重が増えれば増えるほど、膝への負担も大きくなるということ。さらにこれからの季節は冷えて血行が悪くなり、膝が痛みやすくなります。ダイエット&体を冷やさないようにして、痛みを予防したいですね。

エネルギー	242kcal
炭水化物	9.8g
たんぱく質	11.9g
脂質	15.7g
塩分	1.4g

①人当たりの栄養価

作り方

- ① 豚肉の脂身を取り除き、ねぎは斜め切りにする。
- ② こんにゃくは、熱湯に入れて茹で、棒状に切る。
- ③ こんにゃくに豚肉を巻き、小麦粉を薄くまぶす。
- ④ ★を合わせる。
- ⑤ フライパンに油を入れ、③の巻き終わりを下にして焼く。片面に焼き目がついたら、ねぎを入れる。
- ⑥ 両面に焼き色がついたら余分な脂をふき取る。
- ⑦ 中火のまま★の調味料を入れて、肉に絡める。



材料(2人分)

豚肉(ロース)	6枚(150g)
板こんにゃく	1/2枚
長ねぎ	1/2本
★しょうゆ	大さじ1
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1
★すりおろししょうが	小さじ1
サラダ油	大さじ1
小麦粉	適量

カロリー
ダウン!
健康レシピ



「カロリーが高くならないやすい生姜焼きも、肉の脂身を取ることでカロリーダウン! さらに、こんにゃくに肉を巻きつけることで、ポリウムのある一品になります。」

監修 健康ラボステーション
管理栄養士 沖さやか先生

骨&ふしぎぶし&筋肉を応援！新商品『四季潤プレミアム』

いつまでも元気に歩き続けるために大切な「骨」「ふしぎぶし」そして「筋肉」を同時にサポートしたい！という想いから、注目の新成分を配合して誕生した『四季潤プレミアム』。大好評のパワーの秘密をご紹介します！

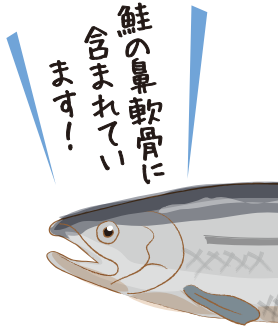


4粒×30袋(約1ヶ月分)
通常価格11,880円(税込)

定期お届けコースなら
10,692円 (税込) **10% OFF**

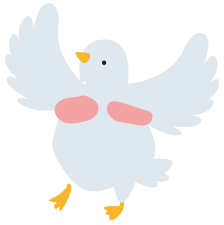
軟骨成分「プロテオグリカン」

グルコサミンやコンドロイチンを生み出す元になる成分。高い保水力を持ち、新たな軟骨成分として注目を集めています。



筋肉成分「イミダゾールジペプチド」

鶏の筋肉から抽出される成分で、渡り鳥が長距離を休みなく飛び続けるエネルギーの源。疲労回復に役立つとして運動選手もとり入れています。



潤滑成分「ヒアルロン酸」& 「非変性Ⅱ型コラーゲン」

「ヒアルロン酸」は「プロテオグリカン」とともに軟骨を構成する成分でもあり、高い保水力でなめらかな潤いをサポートします。また「非変性Ⅱ型コラーゲン」は熱を加えずに抽出している為、体内にある状態に近い形で吸収されます。

骨成分「カルシウム」+「ビタミンD」

丈夫な骨のために大切なカルシウムも配合！カルシウムの吸収を助けるビタミンDも一緒に摂ることで、より力強いサポートが期待できます。



4粒に凝縮！



飲みやすい♪

早くも喜びの声が！

『四季潤』から切り替えて
疲れのない自分に驚き！

四季潤を飲み始めて4年
四季潤プレミアムに変えて2ヶ月
この猛暑の中「オマケ」に草刈り
アウトネスクラブで汗を流しても
翌日は疲れのない体におどろいて
います。もう手放せません。
それに4粒ごよりの消化管の悪い
私には大変助かっています。

酒井 悦子様(千葉県/72歳)
ワダカル商品ご愛飲歴6年5ヶ月

さらにな
ご質問も

『四季潤プレミアム』を
ポイント交換できませんか？

4450ポイント
で交換可能です！

ワダカルポイントは、ワダカル商品をご購入頂くと自動的に貯まり、累計ポイント数に応じて商品と交換できます。

お買上げ明細書についている「ポイント交換申込ハガキを」利用ください。項目がない場合には「四季潤プレミアム」と「44500」を書いてお送りください。

現在のポイント数は、
お買上げ明細書の
ココで確認！



付与ポイント	使用ポイント	累計ポイント
213	0	1,791

あなたの「趣味」教えてください アンケート結果発表!

ワダカル新聞8月号で、お客様の「趣味」を教えてください!と募集したところ、たくさんのご応募が。趣味を

楽しみ、日々前向きに過ごしておられる皆様のお声に、スタッフ一同元気を頂きました。ありがとうございます!

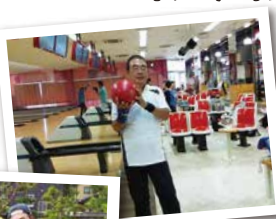
テニス、卓球等の運動 楽器にガーデニングと大忙し

リタイアしてから本格的に始めたのが「テニス」と「卓球」。いずれも体力と健康の維持を目的として、コーチにいたりシニアの仲間たちと楽しくやっています。

他に「ボウリング」(ハイゲーム210)、地元の「水泳」教室に参加、「スポーツ吹き矢」に「ノルディックウォーキング」。「ジャズのアルトサックス」も練習しています。気ままな趣味として

自宅庭での「ガーデニング」と「菜園作り」もありですよ。

植松 清孝様(静岡県/71歳)
ワダカル商品ご愛飲歴
7年6ヶ月



「つまみ細工」で アクセサリー作り

「つまみ細工」という、ちりめん生地を使ったブローチ、ペンダント等を作っております。フックにもちりめん生地をかぶせ、その上に色々な花を作り、少し華やかなフックを冷蔵庫等に貼り使っています。今までに何個も作り、知り合いに贈って喜ばれております。

大神 伊左子様(大阪府/62歳)
ワダカル商品ご愛飲歴
8年8ヶ月

「はがき通信」で 全国に友達が

はがき交流が好きな老若男女の集いに誘われ、出かけたのが始まり。最初は8歳の女性から声がかかり、うれしい事楽しい事、ちよっぴり悲しい事も何でもはがきで語り合うようになりました。いつの間にか10年も経ち、はがきの友も30数名。毎日郵便屋さんの来るのが楽しみにしていました。

夏堀 禮子様(千葉県/80歳)
ワダカル商品ご愛飲歴
1年3ヶ月

皆様の「趣味」まだまだ大募集!
最終面を「賢頂キ」ワダカル新聞宛にご応募ください!



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。

「愛顧感謝 特別企画」

「お客様番号くじ」!

いつもワダカル商品をご愛顧くださるお客様に、ささやかなお礼の気持ちを込めて、「お客様番号」でプレゼントが当たる「お客様番号くじ」を実施します! ご応募や面倒な手続きは一切必要ありません。ワダカル新聞11月号で当選番号を発表します。「お客様番号」と当選番号が一致した方に、後日プレゼントをお贈りします!

入浴剤「名湯旅行」
3点セットを10名の方に
プレゼント♪



お風呂で血行を良くして、
冬の膝の不調に備えましょう

- ※「定期お届けコース」のお客様が対象です
- ※プレゼントの発送は12月頃を予定
- ※プレゼント発送時点で「定期お届けコース」をご継続頂いていることが条件となります
- ※定期商品と別のお届けとなります

大募集!!

「年末年始 我が家の風物詩」を
教えてください

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10月31日(水)
消印まで有効

発表 ワダカル新聞12月号

企画 田中



田中家では毎年大掃除を早めに
済ませ、実家のある小豆島に帰ります。
おちそうを食べて、グログロして...
年に一度の贅沢な時間です。

田中 洋子様
(千葉県 / 84歳)
ご愛飲歴 10年7ヶ月

私にとって「歩く」ということは、寝ているか、
机に向かっているからくりハガキを作っている
か以外の行動で「生きている」証です。



お客様掲示板
今月は素敵な「からくりハガキ」が届きました!

- 三浦 晶子様(宮城県)
- 木村 京子様(栃木県)
- 伊藤 澄江様(静岡県)
- 福島 良子様(埼玉県)
- 河野 晴哉様(茨城県)
- 坂内 耕二様(東京都)
- 飯田 達雄様(大阪府)
- 三見 祥子様(兵庫県)
- 北尾 秀子様(島根県)
- 後明 公代様(大分県)

8月号プレゼント クイズ当選者発表

※当選者と解答はワダカル新聞12月号で発表いたします。
※プレゼントポイントは平成30年12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。

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

8月号クイズの解答 4
おめでとつ
ございます!



応募締切 平成30年10月31日(水)消印まで有効

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。

四字熟語を探せ!
(難易度★)
次の漢字を全部
使って、3つの四字
熟語を完成させて
ください。
※1つの漢字は1回し
か使用できません

源息家
無食災
医内全
安病同



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

「10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」・「我が家の風物詩係」

※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:10月号クイズ係の場合】

62	〒534-0024	①お客様番号
	大阪市都島区	②ご住所
	東野田町4丁目1-17	③お名前
	ワダカルシウム製薬株式会社 通信販売課	④お電話番号
	「10月号クイズ係」	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。