

今月の注目記事

詳しくは中面で!

冬に備えて **ポカポカ&めぐり対策特集!**



ワダカル新聞

11 2018年 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

体内の「めぐり」を良くして健康に

冬に手足が冷たくなる理由

手足が冷たくて眠れない、水仕事がつらい：毎年、冬の寒さに悩まされる人は多いのではないのでしょうか？

私たちの体は、重要な臓器が集まる体の中心部の体温を37度前後に保とうとしています。通常、体内でつくられた熱を全身に伝えることで体を温める役割を持つのが血液ですが、寒い時は体の中心部に血液を集めて体温を維持しようとするため、末端にある手足の先まで行き渡りにくくなり、冷たさを感じるようになるのです。

寒さの他にも、ストレスや不規則な生活で体温調節の命令を出す自律神経が乱れたり、貧血や低血圧などで血流が滞ったり、筋肉量が少ない、

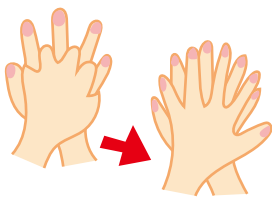
女性ホルモンの乱れ：など、冷えの原因は様々。体内のめぐりが悪いと、冷えだけでなく、肩こりや肌荒れ、薄毛や白髪の進行など老化も感じやすくなってしまう。

「めぐり」を良くするには？

頭や手足などの末端、体を温める効果のあるツボやリンパ腺が密集している耳をマッサージしてみましょう。



耳の上下を親指と人差し指ではさみ、つまむようにマッサージ



指のつけ根を刺激

根菜類や生姜、コショウなどのスパイス、にんにくなどを体を温める食材を摂るのもおすすめです。この冬は冷えない生活を実践してみましょう!

エネルギー	293kcal
炭水化物	9.6g
たんぱく質	28.8g
脂質	13.4g
塩分	1.7g

1人当たりの栄養価

作り方

- 1 ささみの筋をとり、切り離さないように縦に切り込みを入れて半分に開き、塩コショウをふる。
- 2 ①に茹でたほうれん草を巻き、小麦粉をふる。
- 3 フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。
- 4 白ワインを加え、蒸し焼きにする。
- 5 ☆の材料を鍋で煮立たせ、④に絡ませる。



材料(2人分)

ささみ	4枚(200g)
ほうれん草(ゆで)	70g
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
小麦粉	少々
油	大さじ1(12g)
白ワイン	大さじ2(30g)

☆酒粕	大さじ1(15g)
☆クリームチーズ	30g
☆はちみつ	大さじ1/2(10.5g)
☆豆乳	大さじ4(60g)
☆しょうゆ	少々

ほっれん草のささみロール〜酒粕ソースがけ〜
健康レシピ



酒粕は、お腹を温め血行を促進します。また、ほっれん草は血を補い、体の潤いを高めると言われています。



監修 健康ラボステーション 管理栄養士 沖さやか先生

100歳まで元気に歩こう!!

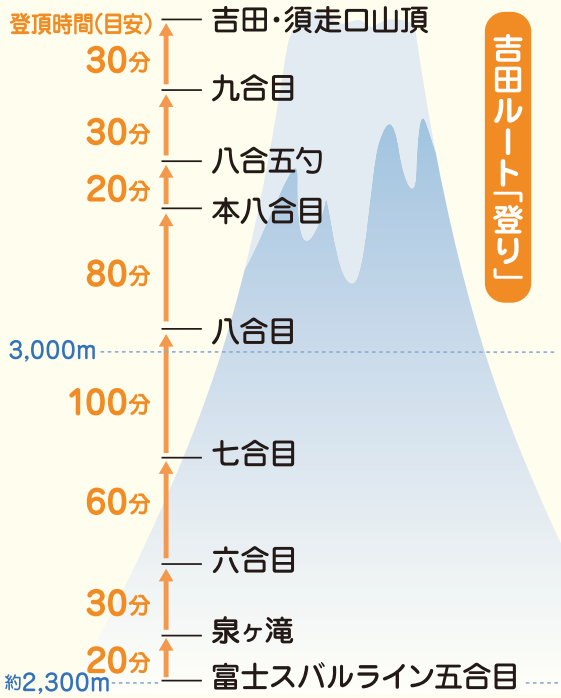
ワダカル旅案内

スタッフ悦喜が
富士登山に挑戦しました!



言わずと知れた「日本一」高い山、富士山。その山の頂から見る景色はどんなだろう? 一度は登ってみたいという願いがかない、人生初の富士登山にチャレンジしました。

私が登ったのは山梨県側、富士山の北側から山頂を目指す「吉田ルート」。五合目からスタートし、しばらくは緩やかな坂道で、だんだんと急な勾配になり、岩場が増えていきます。



以前からマラソンをしているので体力には自信があり、速足のウォーキングなどトレーニングもしていたのですが、終始しんどくつらい道のりでした。4人で行ったのに、頂上まで登れたのは私だけ(笑)。さびしくもありました

が登頂の喜び、達成感で胸がいっぱいでした。

山頂から見る景色は「素晴らしい」の一言! まだまだ登山は初心者ですが、山に魅了される方の気持ち少し分かったような気がします。お客様も登山の思い出があればぜひワダカル新聞宛にお送りくださいね♪



心が洗われるような美しい夕来光!



11月の富士山。開山は夏の間だけなので、雪はありません。

手軽な運動をご紹介します!

自宅で簡単ストレッチ

足の筋肉を鍛える

※しゃがんだ時に、膝がつま先より前に出ないように注意! 前に出すぎると膝に体重がかかりすぎて逆効果です。



- 1 両足を肩幅に開き、膝が正面を向くようにして立ちます。
- 2 背筋を伸ばしたまま、両手をテーブルなどに置いて支えにしながら体を前に倒します。
- 3 ゆっくりとおしりを落とすようにしゃがみ、元に戻します。

足の裏の筋肉を鍛える



- 1 椅子に座り、足元にタオルを置きます。
- 2 足の指でタオルをつかみ、少しずつたぐり寄せます。
- 3 たぐり寄せたタオルを、再び足の指で戻していきます。

寒い冬に備えてめぐり&ポカポカ対策

ポカポカ食材である生姜の中でも有用成分ジンゲロール豊富な「金時生姜」や「高麗人参」、「んにく」に「米黒酢もろみ」など、厳選11成分を配合した『めぐりの十一源』。寒さが気になるこれからの季節におすすめですよ！

金時生姜 高麗人参エキス
米黒酢もろみ 無臭にんにく



めぐりの十一源

90粒(約1ヶ月分)
通常価格2,808円(税込)

定期お届けコースなら

2,527円(税込)

送料無料

10% OFF

ワダカルポイント
1,060ポイントと交換できます

お客様からうれしいお声も!

めぐりの十一源は私にとってなくてはならないサプリメントです。おかげ様で身体がとてもしっかりになり、寒い冬も何とか乗り越えています。

黒澤 とし子様(千葉県/69歳)

身体があたたまる気がして、この冬は『めぐりの十一源』で風邪をひかずに過ごせたら良いなと思います。

関川 恭江様(静岡県/62歳)

足の悪い夫は冷え性で膝がとて冷たいので、「あったかサポーター」を2枚いただき、洗い替え用にもう2枚頼みました。とても温かく気持ちいいそうです。

藤野 富慈子様(大阪府/81歳)

あったかサポーター



のびのびゆったり
フットケア

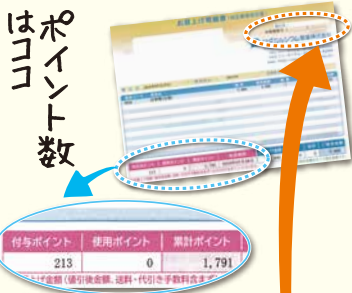
フリーサイズ
ひざまわり37~58cm
1枚入

直接膝を温めて寒さから守ってくれるサポーターも、この時期にはおすすすめです。遠赤外線効果でポカポカ、締め付けが苦手な方にも好評のゆったりタイプです。

ワダカルポイント
900ポイントと交換
できます。

※ワダカルポイントは商品ご購入やワダカル新聞へのお声投稿、お友達紹介などで貯まります。
※現在のポイント数は商品同梱のお買上げ明細書でご確認ください。

お客様番号は



ポイント数

付与ポイント	使用ポイント	累計ポイント
213	0	1,791

お客様番号くじ 当選発表

左記の10名様が当選！
12月頃に入浴剤セットをお贈りします。

当選番号(お客様番号)

- ・75
- ・9699
- ・54230
- ・190201
- ・230793
- ・406099
- ・416597
- ・828027
- ・876383
- ・938579

お客様番号は商品同梱のお買上げ明細書に記載されています。



来月から「健康コラム」がスタート
12月号より、神戸学院大学栄養学部教授、医師、医学博士田中清先生による、骨やカルシウム、ビタミンを中心とした健康コラムがスタートします。
田中先生は日本骨粗鬆症学会や日本ビタミン学会、日本栄養・食糧学会など数々の学会でご活躍中。ワダカルは日本骨粗鬆症財団の賛助会員であり、カルシウムやビタミンなど学術的なご指導を頂いていることから、コラムを執筆して頂くことになりました。
来月からの連載をお楽しみに！



田中 清先生

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。

大募集!!

「2019年の目標」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(10日分)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11月30日(金)
消印まで有効

発表 ワダカル新聞1月号

企画 西口



私の目標は、1人でも
多くのお客様に
ワダカル商品で健康を
お届けすることです!

お客様掲示板



お客様アンケート「私の好きな本」一部ご紹介!

私の好きな本は
「森浩美」さんの家族シリーズ

「家族ずっ」と短編が8つあり、すべての話に小さな救いの光、希望の光が見られ家族の大切さがわかる小説です。短編なので、寝る前に一つずつ読んでホッとあたたかい気持ちになり眠れます。

東京都 善如寺 陽子様

好きな本は
「無限レシピ」

5分くらいで作れる料理がたくさん載っているのので、参考にしています。

千葉県 竹内将人様

大好評につき、
12月号でも
ご紹介します!



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

難読漢字クイズ

(難易度★★)

よく知っている野菜を漢字にししました。何と読むでしょう?!

- | | |
|-------|----------|
| 1 竜鬚菜 | A キャベツ |
| 2 陸蓮根 | B アスパラガス |
| 3 甘藍 | C オクラ |

- 1 1 2 3 の読み方を順に並べると
1 A B C 2 B C A 3 C B A

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11月30日(金)消印まで有効

※当選者と解答はワダカル新聞1月号で発表いたします。
※プレゼントポイントは平成31年1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。

9月号プレゼントクイズ当選者発表

- | | |
|----------------|----------------|
| ● 永金 淳子様(北海道) | ● 渡辺 佳子様(愛知県) |
| ● 早坂 みどり様(秋田県) | ● 丸山 絹代様(和歌山県) |
| ● 茂木 達子様(群馬県) | ● 松尾 繁様(大阪府) |
| ● 工藤 愛子様(神奈川県) | ● 山村 洋子様(山口県) |
| ● 越雲 静枝様(群馬県) | ● 土谷 順子様(福岡県) |

おめでとうございます!

9月号クイズの解答 **長寿**



▼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

「11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」・「2019年の目標係」

※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:11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
「11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。