

今月の注目記事

詳しくは中面で!

お客様アンケート大発表&新連載「健康コラム」



ワダカル新聞

2018年 12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

冬になるとふしぶしが痛むのはなぜ?

血行不良から筋肉が収縮

冬は寒さで手足の血管が収縮し、血流が悪くなりがちです。血流が滞ると、筋肉が冷えて硬くなり、ふしぶしに負担がかかります。また、血液には熱を運んで体温を調節する働きのために、臓器に酸素や栄養を運び、二酸化炭素や老廃物を回収する働きがあります。血行不良によって疲労物質が排出されにくくなり、筋肉や骨に蓄積するため、ふしぶしが痛むとも言われています。

スムーズな曲げ伸ばしのために

ふしぶしの痛みを和らげるには、「体を温める」そして「体を動かす」として血流を良くすることが肝心です。体の中心部分を温めることで末端まで血が巡りやすくなりますので、腹巻きをしたり、お腹や腰に

半身浴&足湯も効果的

カイロを貼るのも良いでしょう。寒いからと言って家にこもりず、ウォーキングなど軽い運動を毎日続けることも大切です。

40度程度のお湯で20〜30分の半身浴。白湯などで水分補給しながら行いましょう

42〜43度程度のお湯で15〜30分、ふくらはぎまでつかります。足指をグーパーするとさらに血流が良くなります



毎日の生活での曲げ伸ばしのために少しずつでも取り入れながら、快適な冬を過ごしましょう!

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 166kcal |
| 炭水化物 | 31.9g |
| たんぱく質 | 3.5g |
| 脂質 | 4.0g |

(1人当たりの栄養価)

作り方

- ①りんごの芯をとり、皮ごとすりおろす。(皮が気になるようであれば剥いてください。)
- ②しょうがを皮ごとすりおろす。
- ③コップに①のりんごと、②のしょうが、豆乳、はちみつを入れて混ぜる。
- ④電子レンジで1分〜1分半程度加熱する。
- ⑤シナモンとアマニ油を上からかける。



材料(1人分)

- りんご 1/2個(130g)
- 豆乳 100ml
- しょうが 小さじ1
- はちみつ 小さじ1
- シナモン 適量
- アマニ油 適量

健康レシピ

豆乳とりんごのホットスムージー

豆乳は大豆たんぱくが多く含まれており、低エネルギーな上に基礎代謝を高める機能があります。しょうがの皮には、血行を促進する成分であるジンゲロンが多く含まれているので、ぜひ使ってみましょう!

監修 健康ラボステーション 管理栄養士 沖さやか先生



◆『冬季休業のお知らせ』平成30年12月29日(土)〜平成31年1月6日(日)の間、冬期休業させていただきます。

私の趣味

山歩きで「きのこ」探し

山歩きが大好きな私は、これからの季節「きのこ」を見つけることが大好き。美味しい、楽しい、愉快な、可愛いきのこ交じって、森の中にも存在する。食べる時は注意が必要である。見分け方は、山で出会ったプロ並みの人、きのこの本で学ぶこととなる。中でも美しい橙色の「アマゴクケ」最初は真白な卵の形をして、袋の縁伸びて成長すると袋が取れ、赤く変身するのが。山まで出かけてなくても、見られることも多くなっています。「皇帝きのこ」とも呼ばれる、美味しいキノコ。そんなきのこがスーパーで売られる日も近いかも知れない?! 楽しみです。

城後 育子様(静岡県/69歳)

健康レシピ

残り物で「お手軽」レシピ

残り物 簡単料理、20分

さや、焼き肉類、ハム ミニトマトにねえ
玉ねぎ、油いためは冷凍保存しておく
ゆひ玉子、あらミソ、粉チーズ
これ等、まぜ合せ レンジで温めておろ
トースターで焼く。
ゆひ玉子の場合 ヒロシチチチーズをのせる
これ等、ゆひ玉子の場合 パン粉にホウ豆をまぜ
上にゆひ玉子をつける
パセリを散らし、まぜおろす

松尾 鈴江様(大阪府/85歳)

私の好きな本

A. 桜井進 (著者)

「超面白くて

眠れなく「ふる数学」

PHP エイターズ・グループ (発行所)

PHP 研究所 (発行元)

★キャンブルの還元率

★電車でのみつの教当マシツ

等々。

B. 齋藤孝 (著者)

「大人の道徳」

育鵬社 (発行所)

扶桑社 (発行元)

★SNSで無秩序に拡散される情報
本物の道徳とは。

澁谷 徹様(兵庫県/77歳)

私の好きな本、おすすめの5冊です

1. クリスマス・キャロル... チャールズ・ディケンズ

2. モーリ先生の大曜日... ミチアキ・アルボム

3. 大地の子... 山崎豊子

4. 蒼空の昂(あきまのうねり)... 浅田次郎

5. 赤の音楽 武者小路実篤... 小澤征爾

クリスマス・キャロルを読み終えた時には「時々クリスマス・キャロルを思い出さず、精神を思い出して反省し、自分の運命をより良い方向に変えたいために、上から書いておいた

それ以外、素晴らしい人生が書かれていると思います。

好きな本はたくさんあります。

浅田次郎氏や宇江佐喜理氏の本は好きで

ほとんど読んでおります。

上田 侑子様(千葉県/73歳)

新連載!

健康コラム①

カルシウムの役割

これからカルシウムと関連の栄養素について、毎月お話しをさせて頂きます。第1回はカルシウムの役割について。

カルシウムは、2つの重要な役割を果たします。1つは骨の硬さを維持し、体を支えることですが、もう1つは「生命を維持する」という役割です。体内にはおおよそ1kgのカルシウムがありますが、その99%が骨と歯にあります。それ以外にあるのはわずか1%で、その1%がまた偏った分布を示します。細胞内のカルシウム濃度はふだん、細胞外のわずか1万分の1と非常に低いので、細胞外から細胞内にカルシウムが流入すると細胞が興奮し、神経の情報伝達や筋肉の収縮などが起こります。したがって、細胞外・血液中カルシウム濃度を正常に保つことは生命維持に欠かせません。



骨の硬さを維持

生命を維持

今回は「骨におけるカルシウムの役割」です。



コラム執筆
田中 清先生

神戸学院大学栄養学部
教授、医師、医学博士。
日本骨粗鬆症学会や日本
ビタミン学会など数々の
学会で活躍中。

骨と

ふしぶし

お悩みはどちら？



「歩く幸せ」を支えて100余年、ワダカルのお客様には「骨」や「ふしぶし」のお悩みをお持ちの方が多くいらっしゃいますが、グルコサミンやカルシウム、ヒアルロン酸などたくさんの成分があって「自分に合って

いる商品がどれか分からない」というお声を頂くことがあります。そこで今回は、それぞれの特長をご案内します。商品選びの参考になさってくださいね。

- 骨の健康が気になる
- 折れない丈夫な体でいたい という方は



『BPカルシウム&マグネシウム コラーゲン』がおすすめ!

カルシウム、マグネシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素。腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助けるビタミンDも配合した、丈夫な骨を応援する商品です。

- 曲げ伸ばしや歩くのが大変
- 正座や階段が辛い という方は

新発売



骨+ふしぶし+筋肉をトータルサポート! ワンランク上のプレミアムサプリ

『^{しきうらい}四季潤プレミアム』

ヒアルロン酸に加え、話題の軟骨成分「プロテオグリカン」、筋肉成分「イミダゾールジペプチド」も配合。総合的に元気な歩みを応援します。

定番人気



軟骨成分に潤い成分の ^{しきうらい}ヒアルロン酸を配合した『四季潤』

1mgで6リットルもの保水力を持ち、身体の潤いを保ってくれるヒアルロン酸を配合。高純度、高品質にこだわりました。

5大成分



基本のふしぶしケア 『グルコサミン&コンドロイチン プラス カルシウム』

年齢とともに不足しがちな軟骨成分グルコサミン、コンドロイチンに加え、カルシウムも配合しました。



お知らせ

●お電話受付時間について

月曜日(休み明け)の午前中、金曜日の午後はお電話が集中し、繋がりにくくなっております。

火曜日からは曜日からのつながりやすいので、下記の表を参考にご利用頂けますと幸いです。



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------------|---|---|---|---|---|
| 午前 9時~12時 | △ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 12時~17時 | ○ | ◎ | ◎ | ◎ | △ |

●冬期休業について

平成30年12月29日(土)~平成31年1月6日(日)の間、冬期休業させていただきます。

お客様にはご不便をおかけ致しますが何卒よろしくお願い申し上げます。

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!!

「私が卒業したいこと」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12月31日(月)
消印まで有効

発表 ワダカル新聞3月号

企画
田中



私が卒業したいのは、
「日曜日なのに夜更かしてしまう
こと」! いつも月曜日の朝は
睡眠不足で後悔しています。

柴田 糸子様(宮城県/75歳)

ご愛飲歴 9年9ヶ月

先日、仙台俳句大会で
特選一席を戴きました。
青葉城周辺の吟行は
頃を登りたり、下りたりと
足腰の痛みも忘れて
べんべんやうたうた、あま
つたかしのあ陰のすぬ。
うぐい、一日びた。

橡どろの実の
高なく鈴生なりの
沢さわの音



お客様掲示板

今月は、素敵な俳句が
届きました

柴田様、見事な俳句を
ありがとうございます。
竹内様、箱根駅伝は私も
手に汗握って見えています!

企画
西口



年末年始の風物詩

「年末年始 我が家の風物詩」
箱根駅伝を TVで
のんびり観る ことです。

竹内 将人様(千葉県/37歳)

無病息災・家内安全・医食同源

10月号クイズの解答

- 伊藤 清様(北海道)
- 佐々木 浩子様(山梨県)
- 北川 潔様(東京都)
- 小形 矢佐次様(福井県)
- 伊藤 麻江様(三重県)
- 荒居 利子様(滋賀県)
- 橋本 道雄様(大阪府)
- 喜瀬 典子様(徳島県)
- 成瀬 美恵子様(広島県)
- 野崎 信江様(熊本県)

10月号プレゼントクイズ当選者発表

おめでとうございます!

※当選者と解答はワダカル新聞2月号で発表いたします。
※プレゼントポイントは平成31年2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。

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。

- 宿+飯=2
- 寒+温=7
- 人+色=20
- では...
- 転+起=?

足し算クイズ (難易度★★)
?に入る数字は何でしょう?



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

「12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」・「私が卒業したいこと係」

※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:12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 | ④お電話番号 |
| | 株式会社 通信販売課 | ⑤クイズの答え |
| | 「12月号クイズ係」 | 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。