

今月の注目記事

詳しくは中面で!

お待たせしました! 第19回「歩こう会」開催決定!!

疲労やストレス、睡眠不足などで体が弱っている時も、注意が必要です。自律神経機能の低下によって、症状が悪化する原因になるといいます。規則正しい生活も、花粉症対策には大切なんですね。



外出時にはマスク、メガネ、帽子を着用



帰宅時には、服についた花粉を払ってから家に入る

寒い日が続き、春の陽気が待ち遠しくなりますが、花粉のことを考えると憂うつ…という方もいらっしゃるかもしれません。花粉症を抑えるには、原因となる花粉を避けることが一番です。

花粉を避けるには

規則正しい生活も大切

花粉症に負けない! 対策あれこれ

掃除で花粉症対策!?

花粉はフワフワと空中を舞つていて、というイメージがありますが、実は風のない室内では床に落ちています。ですから掃除機をかけると排気口からの空気で床の花粉が舞い上がり、室内でもくしゃみ、鼻水、目のかゆみに悩まされる…。そこでひと工夫。掃除機の本体を出来るだけ部屋の外に出してしまうのです。そうすれば、部屋中に花粉が舞い散ることなく、掃除ができますよ!



花粉前線が登場するのは2~3月です。早めに治療を始めれば症状を軽くできますので、今年はいつもより早めにお医者様に相談してみてはいかがでしょうか。

エネルギー	253kcal
炭水化物	5.5g
たんぱく質	18.5g
脂質	17.2g
塩分	0.4g

(一人当たりの栄養量)



作り方

- ① 納豆にタレ、刻んだキムチ、小口切りにした青ネギ、刻みのりを混ぜる。
- ② 厚揚げを三角になるように半分に切り、真ん中に切り込みを入れ、ポケット状にする。
- ③ 厚揚げのポケットに納豆をつめ、グリルで約10分焼く。



材料(2人分)

厚揚げ	2枚
納豆	1パック
キムチ	30g
青ネギ	1本
刻みのり	適量

免疫力アップ!
乳酸菌で

健康レシピ

厚揚げポケット焼

2019年
2月号

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>

0120(80)9292

ワダカルシウム製薬株式会社 通信販売課

ワダカルショップ 検索

ワダカル新聞

H256_1902

日頃の感謝
を込めて

計110名様にどどーんとプレゼント!

圧倒的なヒアルロン酸
量で皆様のふしぶしを応
援するワダカル通販人気
NO.1の『四季潤』は
おかげ様で今年発売10周

年を迎えます。
日頃のご愛顧に感謝し
て、豪華プレゼントが当
たるキャンペーンを実施
致します。

ご応募方法

- 商品パッケージのこの部分を
切り取って、5枚1口でご応募
ください。(『四季潤』または『四
季潤プレミアム』本品の箱にあ
るロゴマークのみ有効)
- 郵便はがきに5枚をセロハン
テープで貼りつけ、必要事項を記
入してポストにご投函ください。



- ②お名前 ①お客様番号
③お電話番号

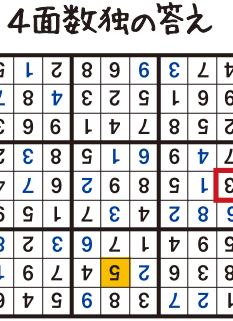
四季潤10周年
記念特別賞
ワダカル賞
↓
商品券5万円×5名様

第1回 2019年7月31日(水)

第2回 2019年12月25日(水)
〒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
『四季潤10周年記念キャンペーン』係

※第1回当選者はワダカル新聞2019年9月号、第2回当選者は2020年2月号にてそれぞれ発表致します。※必要事項の記入がないものは無効です。※5枚1口であればお一人様何口でもご応募可能です。

寒空の中、
ワダカルパワー
炸裂!



4面数独の答え

お客様の「歩く幸せ」を支えるワダ
カルでは、スタッフも日頃からウォー
キングやランニングを積極的に行っ
ています。

昨年末は、大阪で開催されたランニ
ングイベントに有志スタッフで参加。
皆で力を合わせてリレーマラソンを
走り切り、イベント
のテーマである「走
る喜び」「走れる感
謝」「走れる感動」を
実感しました!

OSAKAシティランニング
フェスタ2018に参加しました



お待たせしました！
第19回

歩こう会 開催決定！

5月・大阪城公園

健康コラム③

なぜカルシウムをしつかり
摂らないといけないのか？

普段はお顔を拝見することのないお客様と直接会ってお話ししたい、共に「歩く幸せ」を分かち合いたい、との想いで開催している交流イベント「歩こう会」。第19回目の開催が決定しました。

名所を愛でながらのウォーキング、骨密度測定会や正しい歩き方セミナーなど、盛りだくさんの内容で毎回大好評！過去の様子をご紹介します♪

横部先生による歩き方セミナー／



皆さんおしゃべりしながら
ウォーキング



骨密度測定も！？

詳しくはフダカル新聞3月号
で発表します。お楽しみに！

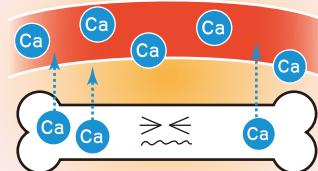


コラム執筆
田中 清先生

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
学会でご活躍中。

次回は「カルシウム摂取は足りているのでしょうか？」です。

度は低下しませんが、骨が犠牲になつてどんどん減ります。十分量のカルシウムを摂取することは、骨の健康維持に欠かせません。



血液中カルシウムを、財布の中の手持ちの現金とすると、骨のカルシウムは、カルシウム銀行の預金残高です。手持ちの現金が乏しくなると預金を引き出すのと同じように、血液中カルシウムが低下しそうになると、骨のカルシウム銀行の預金を引き出します。具体的には骨を壊し、骨に蓄えられていたカルシウムを血液に移動させることにより、血液中カルシウム濃度を保ちます。血液中カルシウム濃度は、正常範囲を維持できるよう厳密に調節されていますので、カルシウム不足の食事を続けても、血液中カルシウム濃度は低下しませんが、骨が犠牲になつてどんどん減ります。十分量のカルシウムを摂取することは、骨の健康維持に欠かせません。

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あります。

