

今月の注目記事

詳しくは中面で!

大人気の  
お客様交流イベント

第19回「歩こう会」

いよいよ  
受付開始!



# ワダカル新聞

2019年  
3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>

ワダカルショップ

検索

H256\_1903

## バランス力を高めて、力強く歩こう

「最近、つまずきやすくなった」と感じたら…

最近、ふらつきが気になることはありませんか? 「歩いているとよくつまずく」「転んでしまった」という方は、人間が本来持っているバランスを取る機能がうまく働いていないのかもしれない。また下半身の筋肉が弱っていることも考えられます。筋肉は、全身の3分の2が集まっている下半身から低下すると言われています。高齢になって転倒すると、骨折や寝たきりになる危険性も高くなるため、注意が必要です。

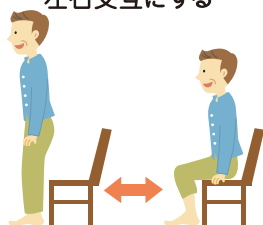
### バランス力を高める 簡単トレーニング

バランスを取るためには、脳のはたらきが重要な役割を果たしています。

運動すると筋肉から脳に刺激が伝わり、その刺激が脳を活性化させると言われています。そのため、ウォーキングなどの適度な運動を続けるのがとても大切です。他にも自宅でできる簡単トレーニングをご紹介します。



すぐに体を支えられる壁際などで、30秒間の片足立ちを左右交互にする



椅子に座ったり立ち上がったたりを利用したスクワット

姿勢を正す、エスカレーターをやめて階段を使うなど、少しずつでも意識して日頃からこまめに体を動かすことが、バランス力を高めることにつながります。

### 作り方

- 1 白菜の葉と芯を切り分け、芯はみじん切りにする。
- 2 それぞれをラップして、白菜がしんなりするまで電子レンジで加熱する。
- 3 ひき肉に☆を加えて、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 4 別のボウルに、加熱した白菜の芯・玉葱・椎茸・片栗粉を混ぜ合わせ、☆を加えてしっかりと混ぜ合わせる。
- 5 白菜の葉に片栗粉をまぶし、☆をのせてくるくる巻く。
- 6 蒸し器で10分程度蒸し上げる。



### 白菜しゅうまい

#### 材料(2人分)

- 豚ひき肉 170g
- 白菜 200g(3枚程度)
- 玉葱 60g(1/4個)
- 椎茸 20g(1個)
- ☆しょうが(みじん切り) 5g
- ☆しょうゆ 小さじ2
- ☆砂糖 小さじ1
- ☆塩 少々
- 片栗粉 大さじ1と1/2

お肉は筋肉のもとに!  
健康レシピ

エネルギー	262kcal
炭水化物	14.6g
たんぱく質	16.9g
脂質	14.8g
塩分	1.0g

(1人当たりの栄養価)

お肉には、体で作ることができないアミノ酸(BCAA)がたくさん含まれており、筋肉のもとになります。また、ひき肉を蒸すと、パサつきが少なくなると、パサつきが少なく、柔らかいため、高齢者の方にもお勧めです!

監修 健康ラボステーション  
管理栄養士 沖さやか先生

★お買上げ明細書の仕様が変更となりました。詳細はお問い合わせください★

品質の砦！  
連載！  
ワダカル滋賀工場案内  
第1回「自然環境と製薬工場」

澄んだ水と空気！  
自然に囲まれた理想的な環境



冬場は雪が積もり、山水画のような世界が広がります



工場の周りは見渡す限りの山！

「お多賀さん」の名で親しまれる滋賀県第一の大社、多賀大社で有名な多賀町にあるワダカルの滋賀工場。自然豊かなこの場所で、医薬品や皆様のお手元にお届けしている健康食品の製造を行っています。

医薬品レベルの品質管理  
「GMP」  
ジーエムピー

ワダカルが考える「品質」とは「お客様との約束」です。配合されている成分に間違いはないか、表示されている成分がきちんと入っているかは、お客様の目には見えません。だからこそ、製薬会社としての徹底した品質管理を追求しているのです。



いくつもの検査項目をクリアした製品だけが、皆様の元に出荷されていきます。



企画西口が密着リポート！



工場長との対談も

医薬品と違って健康食品はいわゆる食品に当たするため、公的な製造基準や品質基準は定められていません。しかしワダカルでは、厚生労働省が定めるGMP（医薬品の製造及び品質管理の基準）に基づく医薬品製造工場として、**健康食品も医薬品と同じレベルを追求した品質管理体制の元、製造を行っています。**



数々の許可証は確かな品質を約束している証

来月は、驚くほど綺麗で清浄な工場内部と、製品が出来上がるまでの一部をご紹介します！





お待ちしております!!

第19回

# 「歩くこう会」

を開催いたします!

ご応募受付開始

in大阪

## ご参加者様大募集!!

お電話やお便りでのやりとりだけでなく、直接お客様とお会いして交流を深めたい!との想いから開催している「歩くこう会」。1年ぶりとなる第19回は**大阪城公園**で、ウォーキングや骨密度測定会を行います。スタッフや他のお客様と楽しくおしゃべりしながら、「歩く幸せ」を分かち合いますよう!

左記フリーダイヤルからお申し込みくださいね♪

前回は大阪の万博記念公園をウォーキングしましたよ



歩く時の正しい姿勢のチェックやワザカル商品試飲会も

お申し込み・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。

とき 2019年5月18日(土)  
10時~14時頃

ところ 大阪城公園  
(大阪府大阪市)

最寄駅 JR大阪環状線  
「大阪城公園駅」

内容 大阪城公園散策(約5km) / 昼食 / 骨密度測定会 / ミニ話そう会 / 試飲会など

お申し込み締切

2019年4月5日(金)

※当日の予定は変更になる場合があります。

※小雨決行です。

※お申し込み多数の場合、締切後抽選により決定させて頂きます(定員約30名の予定)。結果は4月中旬に郵便にてご連絡いたします。

※集合場所までの交通費は、お客様ご負担となります。

※お飲み物はご持参ください。

### 健康コラム④

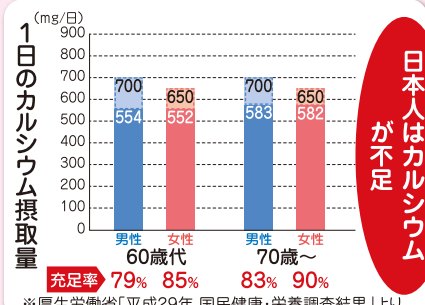
カルシウム摂取は足りているのでしょうか?

厚生労働省では毎年、国民健康・栄養調査を行っています。性・年齢別に、いろんな栄養素をどの程度摂っているのか調査するものです。2017年の結果によると、年代により若干異なりますが、50歳以上の男性で1日平均48~584mg、女性で51~582mgです。

各栄養素をどれくらい摂れば良いのかは、日本人の食事摂取基準に示されており、最新の2015年版によると、カルシウムの推奨量は、50歳以上の男性で700mg、女性で650mgなので、男女とも足りていません。

国民・健康調査は毎年行われていますが、

カルシウム摂取量は全く増えておらず、平均値が推奨量に達したことがありません。カルシウムは骨の健康維持に欠かせないにも関わらず、非常に摂りにくい栄養素なのです。



日本人はカルシウムが不足

今回は「どんな食品を摂れば良いですか?」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。

# イラスト大募集!

あなたのイラストがワダカル新聞の  
題字(タイトル)になります!

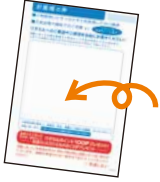
ここに載ります!

今回のマ  
グazine  
6月



## ご応募方法

ハガキまたは封書にて、この  
ページの下に書いてある  
宛先までお送りください。



「お客様の声」ハガキを  
ご利用頂くと便利です!

## ご応募締切

2019年4月15日(月)  
当日消印まで有効

## 発表

ワダカル新聞6月号

企画  
西口



どんなイラストでもOKです!  
気軽に描いてお送りください!

遠藤 良子様(福島県/81歳)

ご愛飲歴 6年1ヶ月

コレセンタ  
ー  
大山



とっても素敵な  
作品をありがとうございます!  
ありがとうございます!



加藤 雪子様  
(茨城県/83歳)

ご愛飲歴  
4年10ヶ月



嶋村 艶子様(京都府/84歳)

ご愛飲歴10年

※12月号アンケート結果「私が卒業したい  
こと」を発表予定でしたが、応募多数に  
つき来月号で特集いたします。お楽しみに!

あるある川柳

冷蔵庫  
開けたはのりが  
何出すの

お客様掲示板



今月はクスツと笑える川柳  
と絵手紙をご紹介します!



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

ひらめきクイズ (難易度★★★)

宇宙から見えるのは次のどれで  
しょう?

- ① 9
- ② 99
- ③ 999
- ④ 9999

## ヒント

声に出して  
読んでみよう!

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

2019年3月31日(日)消印まで有効

※当選者と解答はワダカル新聞5月号で発表いたします。  
※プレゼントポイントは2019年5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。

## 1月号プレゼントクイズ当選者発表

- 仲沢 照子様(山梨県)
- 根本 光雄様(茨城県)
- 鬼塚 美佐子様(神奈川県)
- 後藤 久子様(愛知県)
- 藤本 邦夫様(奈良県)
- 阪岡 厳様(大阪府)
- 小倉 真智子様(兵庫県)
- 本郷 由子様(岡山県)
- 藤田 努様(島根県)
- 土谷 順子様(福岡県)

1月号クイズの解答

きしかいせい(海開き・後回し・物静か...)  
送り仮名を順番に読む!

お買上げ明細書に  
ついている

お声ハガキも使用できます。



おめでとうございます!

## ▼クイズのご応募、作品投稿、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

「3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」

※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:3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
	「3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。