

今月の注目記事

ワダカル滋賀工場案内&カルシウムの上手な摂り方

詳しくは中面で!



ワダカル新聞

2019年 5月号



ワダカルシウム製薬株式会社 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>
ショップHP <http://www.wadacalshop.jp>

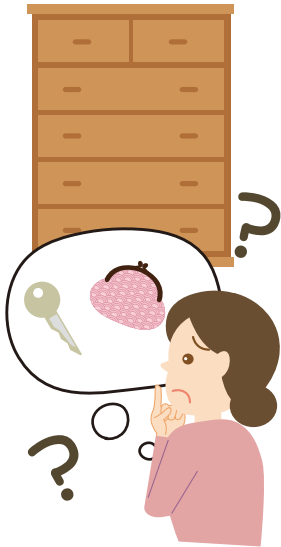
ワダカルショップ 検索

「ながら歩き」で脳を鍛える!

体と頭を同時に動かす 脳のトレーニング

認知症は、老化などによって脳神経の一部が正常に働かなくなることでよって起こります。しかし、脳には普段使われていない部分が多分にあり、一部が障害を受けてもそれを補う新しい伝達回路が作られると考えられています。

伝達回路を作る手助けをするのが「運動」と「脳トレーニング(略して脳トレ)」です。そしてこれらを同時に行う「デュアルタスクトレーニング(ながら歩き)」が注目されています。

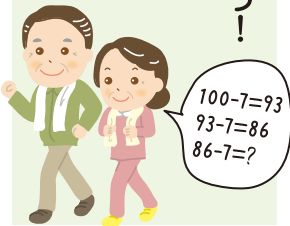


何をしながら歩けばいいの?

では「ながら歩き」はどのような行えばいいのでしょうか。当然ですが「スマホを見ながら」「本を読みながら」というようなことではなく「などなど」や「計算」など、頭を働かせることが効果的なのです。

歩きながらやってみよう!

- などなど 食事の前
抱くものってなーんだ?
- ※答えは最終面に載っています
- 100-93、86...と7ずつ数字を引いていく



誰かと一緒にやるとさらに楽しくできますので、その場合はしりとりがおすすです。時々、「2つ前の言葉は何だった?」などと尋ねてみるととても白熱しそうです。くれぐれも転倒や事故には気をつけてください。

エネルギー	360kcal
炭水化物	57g
たんぱく質	10.9g
脂質	4.1g
塩分	0.5g
(冷凍枝豆の塩分量込み)	

(1人当たりの栄養価)

作り方

- 1 枝豆を解凍し、殻から出す。
- 2 生姜は皮をむき、みじん切りにする。
- 3 アジに酒を振りかける。
- 4 アジを中火で熱したグリルで身の方から4分焼き、ひっくり返して更に3分焼く。(冷凍している場合、解凍するか、長めに焼く)
- 5 アジが焼けたら身を取り出す。(※細かい骨があるので注意)
- 6 ごはんに生姜、枝豆、アジの身を入れ、混ぜる。



材料(2人分)

- アジの開き 1尾
- 酒 大さじ3
- 生姜 ひとかけ
- 冷凍枝豆 殻つき100g
- ごはん 軽くお茶碗2杯

簡単! アジの混ぜご飯

記憶力アップ!

健康レシピ



RHAは体の中で作ることで、きなり必須脂肪酸です。アジやサバなどの青魚に多く含まれ、学習能力や記憶力を高めてくれ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 中村文香先生

品質の砦^{とりで}!

連載!

ワダカル滋賀工場案内 第3回「こんなに厳しい! 品質管理」

私がい案内します!



右/滋賀工場 製造・生産管理課 課長 今村
左/企画 西口

「人の手」によるミスを防ぐため、製造はほぼ機械化

ワダカルの健康食品がお客様の手元に届くまでには、たくさんの工程があります。

四季潤ができるまで

- ① 秤量^{ひょうりょう}
原料を正確に計量
- ② 混合
原料が均一になるよう混ぜ合わせる
- ③ 打錠^{だじょう}
1トン以上の圧力をかけて錠剤に
- ④ 検査
錠剤に欠けや異物がないかチェック
- ⑤ 充填^{じゅうてん} ⑥ 包装
機械で正確に数えて、量って袋詰め、箱詰め、検品

人の手が入ることでミスが起こるのを防ぐため、工場内のほとんどの作業は機械で自動化されています。

人の手によるミスを徹底排除



オートメーション化された生産設備



粒がびんびん出てきます

1時間に1回の抜き取り検査は「人の目」でしっかり確認

お客様が毎日、口にする健康食品。徹底的に品質を守るため、「機械」と「人の目」両方でチェックを行います。粒の硬さや重さ、溶けやすさ、包装に至るまで、製品ごとに基準は細かく決められています。基準を満たしていない製品は、決して出荷されることはありません。

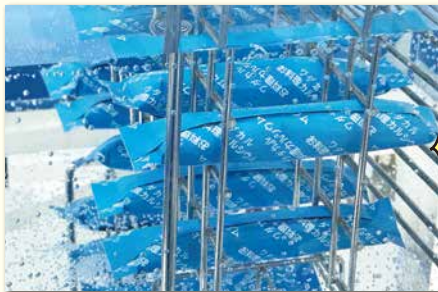


粒の重さをチェック



粒の厚みをチェック

個包装の製品はさらに...



空気の漏れがないかチェック

厳しい品質チェックをクリアした製品だけがお客様のもとへ



機械で正確に量って袋詰めされる
『PPカルシウム&マグネシウム コラーゲン』

最終的に精密な検査を通過した製品だけを全国のお客様の元へお届けしています。



『四季潤』も1つ1つ心を込めて箱詰め

錠剤化するまで何項目にもわたるチェック... 1粒1粒の重みを感じる製造工程でした。



次回は工場長 佐々木に直撃インタビュー!

5月2日は
カルシウムの日

カルシウムの上手な摂り方


日本人は慢性的にカルシウムが不足しています。これは、日本の土壌にはカルシウムが少なく、水や農作物に含まれる量が少ないためと言われています。骨の健康だけでなく、筋肉を動かしたり神経細胞の働きにも関わるカルシウム、上手に摂るにはどうすれば良いのでしょうか？

◎食品で摂るコツ



乳製品や小魚、野菜などカルシウムを多く含む食品はたくさんありますが、**1食分の含有量を比較すると、牛乳が抜きん出ています。**またカルシウムは炭水化物やたんぱく質に比べて消化吸収率が低い栄養素ですが、**牛乳は吸収率が約40%**。積極的に飲むようにしたいですね。

カルシウム吸収率

	牛乳 約 40%	コップ1杯で 吸収量 91mg
	小魚 約 33%	いわし1食分60gで 吸収量 14mg
	野菜 約 19%	小松菜1食分80gで 吸収量 26mg

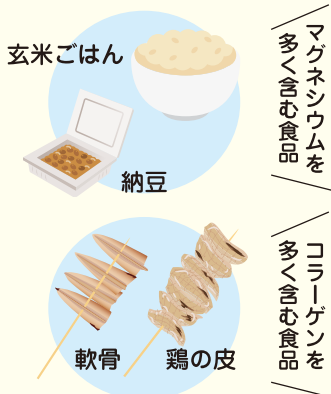
◎ビタミンDで吸収率アップ

ビタミンDは、腸管でのカルシウムの吸収を促進、骨の形成を助ける成分。日光に当たること、皮膚で合成されます。**1日10分程度、手のひらを日光に当てるだけでも大丈夫。**

食品では魚介類やキノコに多く含まれています。



骨や歯の形成に大切な「マグネシウム」、骨にしなやかさを与える「コラーゲン」も一緒に摂りたい成分。**バランスの良い食生活が、骨の健康にも良いと言えます。**この機会に食生活を見直してみましよう！



マグネシウムを多く含む食品

コラーゲンを多く含む食品

健康コラム⑥

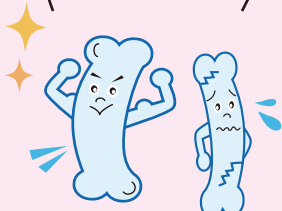
カルシウムを摂りすぎることはないのでですか？

どの栄養素でも、不足・過剰とも良くないのは当然です。日本人の食事摂取基準2015年版において、耐容上限量という目安が定められています。これ以上摂ると健康障害の危険性があり、ここまでは近づかない方が良いでしょう。男女とも成人では1日カルシウム摂取量2500mgです。牛乳に換算すると1日2リットル以上ですから、毎日こんなに牛乳を飲む人はいません。

実際にカルシウムを摂り過ぎて、高カルシウム血症(血液中カルシウム濃度が上がりすぎる)が起こった例は、1日3000mg以上に限られており、安全を見越して2500mgとしたものです。

カルシウムは、日本人の多くが不足している栄養素なので、過剰の心配をするより、積極的摂取を心がけるべき状況です。

摂りすぎよりも不足に注意!



次回は「カルシウム吸収を助けるビタミンD」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。

ご相談・お問い合わせはコチラ



0120(80)9292 (平日9時~17時)

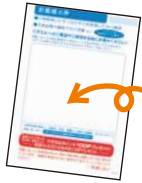
※休み明けなどはお電話が繋がりにくい場合がございます。

アンケート大募集!

ワダカル新聞に掲載させて頂いた方には知恵の輪をプレゼント!

「私の夏バテ対策」を教えてください

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。



「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6月15日(土) 当日消印まで有効

発表 ワダカル新聞8月号



おすすめの料理や健康法など、ぜひお聞かせください!

コールセンター 大山

1面などなどの答え「板」(いた)だきます

ドップリオバン様(岩手県)

ご愛飲歴 14年1ヶ月

昨年の誕生日に転んでしまい、松葉杖のお世話になりましたが、幸い現在は歩けるので本当に良かったと思います。すべてに感謝して暮らしております。

ワダカル川柳
何事も
有難きかな
八十路我

ワダカル川柳

お客様掲示板

今月も素敵な川柳が届きました!

お互いに
変らなぬねど
皺数え

稲葉 佐代子様(茨城県)
ご愛飲歴 2年4ヶ月

藤原 政幸様(大阪府)
ご愛飲歴 10年1ヶ月

バースデー
ポイントアップに
意欲わき

商品に同梱されている
お声ハガキも使用できます。



3月号クイズの解答
①9 (まるいち・きゅう→丸い地球)

- 3月号プレゼントクイズ当選者発表
- 高田 恵紀様(北海道)
 - 後藤 久子様(愛知県)
 - 笹川 明美様(千葉県)
 - 仲村 富子様(大阪府)
 - 田中 利雄様(千葉県)
 - 田中文博様(兵庫県)
 - 石川 明実様(神奈川県)
 - 澤村 美智子様(福岡県)
 - 佐久間 康夫様(東京都)
 - 村木 恵子様(熊本県)



おめでとうございます!

応募締切 2019年5月31日(金) 消印まで有効
※当選者と解答はワダカル新聞7月号で発表いたします。
※プレゼントポイントは2019年7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。

ヒント
新しく始まります!

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。

治
○
和
成
和

穴埋めクイズ (難易度★)
○に入る漢字1文字は何でしょうか?



今月の
プレゼント
クイズ

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、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

「5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」・「私の夏バテ対策 アンケート係」

- ※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:5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
「5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。