



歩こう会レポート



第18回歩こう会レポート

万博記念公園編

カルシウムセミナー

5月2日、「カルシウムの日」に開催された、お客様との交流イベント「歩こう会」。今回は、『健康レシピ』でおなじみの管理栄養士の沖先生を招き「カルシウムセミナー」を実施しました。丈夫な骨を作るポイントをご紹介します。



健康ラポステーション
管理栄養士
沖さやか先生

ポイント① 運動の習慣を持ちましょう

坂道や階段を使ったウォーキングや卓球など、**骨に衝撃がかかる運動がおすす**めです。ただし、激しい運動は関節への負担も大きくなってしまいますので、膝が痛い時は「かかと上げ」を実践してみましょう。



かかと上げ

転倒しないようにテールにつかまり、かかとを上げ下げするだけ。1日に何度でも、気がついた時にやってみてください。

ポイント② 適度な日光浴を行いましょう

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは皮膚で合成することができます。紫外線を通さないガラスもあるため、室内の窓際で過ごすのではなく、1日10分でも外に出ることが重要です。

ポイント③ 食事に気をつけましょう

成人が1日に必要とするカルシウムは650mg。含有量の多い食品は次の通りです。

カルシウムを多く含む食材

6Pチーズ 1切れ 120mg	ししゃも 3尾 198mg
ヨーグルト 小1個 120mg	小松菜 1/4束 160mg
干しエビ 大さじ1 710mg	納豆 1パック 45mg

カルシウムの吸収を助けるビタミンD

サケ 1切れ 25.6μg	イワシ 1尾 15.0μg
ブリ 1切れ 6.4μg	キクラゲ 2枚(乾燥) 1.7μg

カルシウムの骨への吸着を助けるビタミンK

納豆 1パック 870μg	モロヘイヤ 1/2袋 640μg
ほうれん草 小1/4把 270μg	海苔 中1枚 210μg

食へ過ぎに気をつけたい食品

リンを過剰摂取すると、カルシウムの排出を促したり、骨の成長を阻害してしまいます。

リンを多く含む食べ物

- ソーセージ、ハムなどの加工食肉
- インスタント麺類
- 炭酸飲料 など



一年に一度は骨密度を測るようにして、骨の健康に気をつけてくださいね！

お声ひろば

『四季潤』のおかげで
農作業に汗を流しています

古谷 喜代子様(千葉県山武市/75歳)
ワダカル商品ご愛飲歴 1年7ヶ月

四季潤/しきうるおい



ワダカル茶、開は毎月目を通いて居ります。
特に健康レシピ、クイズ等と、出来る
範囲で楽しんで居ります。
これからよろしく、お厚直一致します。
私は、四季潤を飲み続けて居ります。
と、その違和感もなく、農作業に
汗を流して居ります。これも四季潤
のおかげと感謝して居ります。

違和感がなくなられたとのこと、本当
にうれしく思います。この時期の農作業
は熱中症にお気をつけください。



企画 河内

しっかり歩き、正座もできます
お茶のお稽古も続けられそう!

善如寺 陽子様(東京都杉並区/78歳)
ワダカル商品ご愛飲歴 2ヶ月

四季潤/しきうるおい



四季潤を飲みはじめ
二ヶ月に居ります。
ヒアルロン酸が入っている
製品もかけ、飲み始め
お茶の味との違和感もなく
お稽古の準備も楽に出来ます。
お稽古の準備も楽に出来ます。
お稽古の準備も楽に出来ます。
お稽古の準備も楽に出来ます。
お稽古の準備も楽に出来ます。

2ヶ月でそれほど実感頂いているとは、きっと
『四季潤』が善如寺様に合っていたのですね。
いつまでもお茶のお稽古を続けられますように。



企画 西口

ヨガや体操にフラダンス
ウクレレ教室にも通っています

不動 洋子様(福岡県福岡市/72歳)
ワダカル商品ご愛飲歴 5年9ヶ月

BPカルシウム&マグネシウム コラーゲン



元気でいたいので、ジムに行っ
て居ります。ヨガやフラダンス・体操等、
無理のない様にとどめて居ります。
音楽が好きなのでウクレレ教室
に通い始めました。骨の事を考えると、
ワダカルをかかす事はできません。

充実した日々をお過ごしでいらっしゃるのですね。
いつまでも様々な事にチャレンジ頂くため
に、これからもカルシウムをお続けください!



モデルセンター 三村

サプリメントを好まない姉も
「ワダカルなら」と納得

夏堀 禮子様(千葉県千葉市/80歳)
ワダカル商品ご愛飲歴 1年1ヶ月

グルコサミン&コンドロイチン プラス カルシウム



先日姉の前でカルシウムを飲んで
いたら姉はせたらにサプリメント
なんて飲むのよいなと云われた
のでワダカルシウムよと云うと
ワダカルシウムなら世さんもので
いいねと納得して居りましたよ。

母娘2代に渡ってご利用頂き、誠にあり
がとうございます。これからもワダカル
習慣をお続け頂ければ幸いです。



モデルセンター 村上

お客様のお声
大募集!

「飲み続けて良かった!」「趣味を楽しんでいます!」など、皆様の元気自慢を
お送りください! お便りをお送り頂いた皆様にも
もちろんワダカルポイント30ポイント、
掲載させて頂いた方には
さらに100ポイントをプレゼント!!

商品同梱の
お声ハガキが
便利です!



宛先はコチラ!

〒534-0024
大阪市都島区東野田町4-1-17
ワダカルシウム製薬株式会社
通信販売課「お声募集係」

※年齢とご愛飲歴はお便りを頂いた当時のものです。※薬機法の関係により、一部文章を変更させて頂いております。
※お客様のお声は一部代筆をさせて頂いております。※お便り、お客様の感想です。すべての方に当てはまるわけではありません。