

# ワダカル新聞



2009年4月号

ワダカルシウム製薬株式会社通信販売部

本社 / 大阪市鶴見区今津南2-7-36

TEL / 0120-80-9292

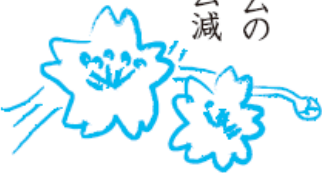
HP / <http://www.wadacal.co.jp>

健康  
コラム

## カルシウムの話③ 進化とカルシウム

「生命のゆりかご」と言われ、必要な栄養素やミネラル、塩分を常に与えてくれる海。子宮の羊水の成分は原始の海そのままともいわれ、ほぼ同じミネラル分を含みます。出産の瞬間は、私たちの祖先が海から上陸した時を追体験するようなものです。栄養たっぷりの海水で、貯えるよりも、過剰なカルシウムを外に出す仕組みを発達させ進化してきたため、陸上で暮らす私たち人類も、カルシウムを温存する能力が足りません。

骨は、カルシウムが不足したり、需要が増加したりしたとき、血液に大量に供給して生命を維持していますが、そのために骨格はたいへんもろいものになってしまっています。それが骨粗鬆症（こつそしょうしょう）で、高齢化社会の大きな問題ともなっています。健康維持のためにカルシウムの摂取を心がけ、骨のカルシウム減少を予防したいものです。



## カルシウムQ&A!!



**Q** カルシウムの摂取を心がけています。他にも日々の食生活で気をつけた方がよいことはありますか？

**A** 健康のためには、普段から食事のバランスに気をつけることが大切です。

牛乳などの乳製品がカルシウムを多く含むことは良く知られていますね。豆腐などの大豆製品も吸収率が良い優れたカルシウム食品であるとともに、イソフラボンも含まれるので、とくに女性は気をつけて食べるようにしてみてください。

また、魚やきのこ類、鶏卵、納豆にはビタミンDやビタミンKが多く含まれ、カルシウムの吸収を助けたり、血液中への流出を防ぐと言われています。いろいろな食材を工夫して組み合わせさせてみましょう。

「毎日どのようにお飲みですか？」

アンケート結果発表

■カルシウム&マグネシウム コラーゲン  
(1日の目安10粒)



5粒ずつを2回に分けたり、3~4粒ずつを3回に分けて飲む方が多いようです。

■グルコサミン&コンドロイチン  
(1日の目安15粒)



5粒ずつを3回に分けたり、7~8粒ずつを2回に分けて飲む方が多いようです。

「飲み忘れしないように」と思っているも、ついついウツカリ忘れてしまうこと、あると思います。  
運動などでもそうですが、毎日続けるってなかなか難しいですね。  
そこで今回は、ご愛飲者の皆様がどのように飲まれているのか、アンケートの結果発表とともに飲み方のアイデアをご紹介します。  
ぜひ参考にしてくださいね！

お客様の「飲み方アイデア」

- ・1回分ずつ小分けにして、目につキやすい食卓の上に置いてあります。
- ・出かける時は、携帯ケースに入れて持ち歩いています。
- ・薬箱に入れて、取り出しやすいところに置いてあります。

皆様の飲み方も、教えてください。

皆様はどのくらいウツカリして飲み忘れていますか？

ウツカリ… 「飲み忘れ」

うららかな春の日差しが心地良いこのごろ、いかがお過ごしでしょうか？  
外出の多くなる季節、ワダカルがお届けしている商品が、健康で楽しい毎日の一助になればと思っております。  
普段の食事だけでは補いにくい成分を手軽に摂れる健康食品ですが、続けることが大切です。上記アンケートは、皆様がいかに工夫してお飲みいただいていることがわかり、私たちスタッフにも、とても参考になりました。  
他にも、例えば「暖かくなってきたら、お友達とお花を觀賞しに出かけてみよう」、「ちょっと散歩の範囲を広げてみよう」など小さな目標があれば、楽しく続けられるのではないのでしょうか。少しの工夫と習慣付けて、毎日コツコツ続けてくださいね！



# 新商品

# 『DHA E P A』が

ディーエイチエー イービーエー

## 登場しました!

お客様アンケートでも「飲みたいと思う商品」に多くあげられるDHA(ドコサヘキサエン酸)。

ワダカルでは皆様の健康に役立てればと思い『DHA E P A』の発売を決定いたしました!!

青魚に含まれるサラサラ成分が健康に良いと注目を集めていますが、毎日食べるのは大変。ワダカルの『DHA E P A』は、そんな魚由来のDHA、EPA(エイコサペンタエン酸)、αリノレン酸の3成分を配合しています。

「あの人の名前、何だったかしら...?」や「今、何をしようとしていたっけ?」など、思い出せなかったり、ついウツカリなんて回数が増えて気になっている方にもおすすすめ。

※詳しくは、同送の新発売キヤンペーンチラシをご覧ください。



### クイズにチャレンジ

魚への漢字いくつ

読めるかな?

#### 問題

①②⑦の「魚への漢字の読みは(A)~(G)のどれでしょう?

① 鮒・(A)いわし

② 鮑・(B)さば

③ 鯖・(C)ぶり

④ 鰯・(D)たら

⑤ 鱈・(E)きす

⑥ 鮎・(F)あわび

⑦ 鱈・(G)あゆ

答えはこのページの下に載っています。

## 皆様の写真大募集!!

### テーマは

# 『趣味と私』



山登りやゲートボール、マラソンにウォーキングその他いろいろ...。年齢を問わずパワフルな活動を趣味にお持ちの皆様の写真を募集いたします! お送りいただいた写真はワダカル新聞上でご紹介することもあるかも! 少しでも応募くださいね。

### 送付先

〒53810043

大阪市鶴見区今津南2ノワ、36

ワダカルシウム製薬株式会社

「写真募集」係

- ◎住所、お名前、電話番号を明記ください。
- ◎原則応募いただいた写真の返却はできません。
- ◎取材をお願いする場合がございます。

【クイズ答え】①=C.ぶり ②=F.あわび ③=B.さば ④=A.いわし ⑤=D.たら ⑥=G.あゆ ⑦=E.きす 全問正解できたかな!?

■健康に感謝しています。  
 (岐阜県 岐阜市・深尾 志ずる様・70代)  
 ご愛飲歴：4年11ヵ月

私は十奇来飲用しています  
 去年80歳になる予定です。休日も  
 もよみ薬も28本。自分の薬です  
 高齢になつた事を忘れてい  
 ます。各本「ワダカル」を毎日飲用し、  
 体調と生活も良い。健康がある事に  
 感謝しています。



たくさんのお楽しみをお持ちな  
 ことも、若々しさの秘けつかも  
 しませんね!  
 コールセンター/仲村より

■最近、物忘れが気になります...  
 (神奈川県 川崎市・森山 三枝子様・60代)  
 ご愛飲歴：1年11ヵ月

年と共に脳の増加を促すには、  
 周知の事実。物忘れ出るを防止する事を  
 実行するは、医師の指導を仰ぎ、  
 1日、物忘れに日常おきる事、  
 カルシウムを摂取している。骨密度は  
 上がつては自然治療が、高めに、  
 今も漢字の思い出、四角、物忘れ  
 は良い成分は何か、この成分の商品が  
 有れば、F17が良いと思つて、  
 前格で、お願ひ。



3面でもご紹介している「DHA EPA」。  
 「ウツカリ」や「アレ？」が増えた方に  
 おすすめです！詳しくは同送のチラシを  
 ご覧下さい。電算/原より

■グルコサミンで、はりきています！  
 (東京都 大田区・笠島 節子様・80代)  
 ご愛飲歴：10ヵ月

私は長男が生まれる前から  
 今年で50年以上ワダカルシウムの  
 のんで、おかげ様で、お孫の  
 今日まで元気な孫の成長をみています  
 最近、コンドロイチンもみ始めたところ  
 階段の上り下りも、  
 ますます、楽々切ります。  
 今後、としようとおわが、申上ります。



これからもずっとお元気で、  
 お孫さんの成長を見守って下さいね!  
 物流/新谷より

■忘れず飲み続けたいです。  
 (大阪市東淀川区・田中 佐由子様・60代)  
 ご愛飲歴：5ヵ月

友達の紹介で、飲み始め  
 たのが、毎月、飲み始め  
 忘れて、これから  
 頑張つて、飲もうと思つて、



今月のワダカル新聞では、皆様の  
 飲み方をご紹介します。  
 ぜひご参考になさして下さい。  
 電算/井上美より



# 今月のお便りのコーナー



ここではお客様からいただいた  
 お便りを、毎月ご紹介させて  
 いただきます。

ワダカルへのメッセージ・ご質問・お気づきの点などございましたら  
 お電話又はハガキ・FAXにてお気軽にご連絡ください。

※薬事法の関係により、一部文章を変更させて頂いております。 ※お便りは、お客様の感想です。全ての方に当てはまるわけではありません。