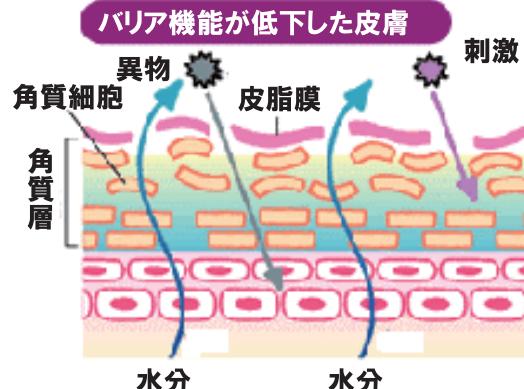
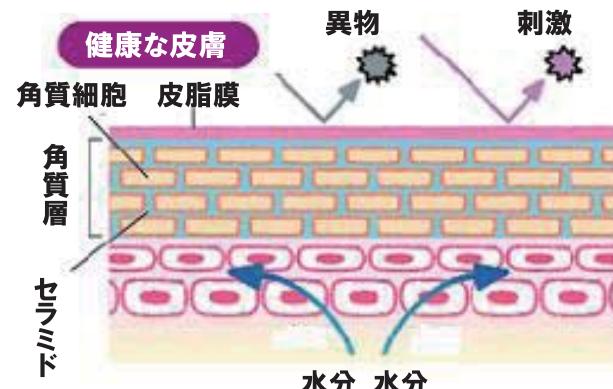


かゆみが起こる前に皮膚を乾燥から守り、予防することが大切です。皮脂を落とし過ぎないよう、体の洗い方にも工夫をしましよう。

にし、乾燥さ  
するといいで  
しょう。



かいちやだめ！

第17号

  
株式会社 中京医薬 [  
所在地・愛知県半田市亀崎北浦町2-1 〒461-1263  
ホームページ・<http://9383.jp>



健康のためなら死んでもいいとさえ思  
います。

ります。全身の力を抜いて、口をボッ  
カリと開け、顔、首、肩、両手両  
足そして内臓まで想いを巡らし、  
すべての筋肉をゆるめるような感じ  
で数分間踊り続けます。

傍目から見ると、おかしくなった  
かと思われるくらいに無様な、カツカ  
悪い踊りになります。これが結構、  
小生にはピッタリとあって効果絶大で  
す。貴方様にも是非お勧めします。



この部分は  
のりづけしないよう  
お願いします。

平素は、格別のご愛顧を賜り誠にありがとうございます。社長の山

A portrait photograph of Shiro Yamada, an elderly man with glasses and a white shirt, smiling. He is positioned above his name and title.

愛知県半田市亀崎北浦町2-15-1

 中京医薬品

お客様サポ

46 目 次

田です。今回、私の健康法をご紹  
介します。

〈健康に勝る幸福なし〉で先ず、  
何よりも健康であることが幸福な  
ことを大切にします。バランスよく栄養  
を摂取し、その上で当社のサプリメ  
ントのお世話になります。それから  
自分が編み出した運動で、「タコ踊

料金受取人払郵便  
半田局承認  
304  
差出有効期間  
平成27年  
12月26日まで

名前	※匿名希望・ベンネームの方も必ず記入ください	男	歳
		女	
住所	(匿名希望・ベンネーム: ※当社の広告・配布物等にお客様のコメントを掲載させて いただくことがあります。不可の場合は右記に×を入れてください)	<input checked="" type="checkbox"/>	
電話番号	※プレゼントクイズに応募の方は必ずご記入ください		



まだ、覚える事多く知識も内面的にも未熟な私ですが、新入社員らしくがむしゃらに仕事に打ち込んでいきました。まだから9ヶ月が経ち、先輩の指導や浜松という環境の元で日々、充実した生活をおくらさせていただいていると思います。

鷲見 大助



新入社員紹介

寺田 龍平 鷲見 大助

今年度、新卒で入社しました寺田龍平です。私は2つ年上の同期鷲見と浜松に配属されました。私の担当の地域500軒のお客様を病気にさせないという気持ちで頑張っております。私は昨年まで名古屋で暮らしていたので、静岡県はとても暖かな気候の所だなと思います。気候だけでなく人間的にも温かい方ばかりなのは是非来てください。

寺田 龍平



ぜひ皆さん浜松にお越しの際はお立ち寄りください。オススメです！

うなぎ曳馬

浜松市中区上島1-27-39  
TEL:053-474-8731  
水曜定休

お客様のお店紹介② うなぎ曳馬さま (担当・寺田)



浜松営業所開設当時よりお付き合いでさせて頂いている、浜松でも有名なうなぎのお店です。地元情報雑誌、旅行雑誌等にも登場していくスポーツ選手から歌手、芸人さんまで良く来店されています。味はもちろん！看板娘のふみさん(大正元年生まれの102歳)が元気に接客されている姿を見て元気をもらっています。大将の俊輔さん、女将のシナ子さんいつも有難うございます！

お客様のお店紹介① 静岡ろ布さま (担当・寺田)

今回私のお客様で紹介したいのは静岡ろ布さまです。いつもドリンク剤を愛飲していただいているお得意様です。

ここでは和紙タオルのしやぶしやぶが体験できます。食べられるタオルというわけではなく綿と変わらぬ洗濯強度を備えた特殊な和紙タオルのことです。ぜひ一度体験しにいらして下さい。

## 親子狐

滋賀県草津市 渋川 豊 様 (70歳 男性)

材 料

- 生卵 ..... 1個
- 鶏肉 ..... 2片
- 油あげ ..... 適量
- ネギ ..... 少々
- 天ぷら油 ..... 適量

作り方

- ① 大きめの油あげを2つに切り、袋状にします。
- ② 生卵を割り鶏肉とネギを入れ袋状にした油あげの中につめます。
- ③ こぼれないように爪楊枝でとじます。
- ④ 天ぷら油で揚げれば出来上がりです。

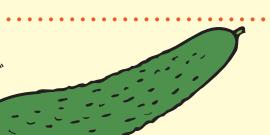


## ゴーヤのサラダ

愛知県西尾市 匿名希望 (45歳 女性)

材 料

- ゴーヤ ..... 玉ねぎ
- ツナ缶 ..... 青じそドレッシング



作り方

- ① 種とわたを取り除いたゴーヤと玉ねぎをスライサーでスライスする。(スライサーを使った方が苦みが少ない)
- ② ①を水にさらし10~15分置きます。
- ③ ②をしぼって、器に盛りその上にツナを乗せ、青じそドレッシングをかけて出来上がりです。

## 早速試してみました!

健康幸便り第16号をいただいて、はじめて我が家の簡単レシピを参考につくってみたら、おいしくてその日は夫が透析から帰ってくるのが待ち遠しい思いでした。16歳で結婚しパンを焼き、村の人たちの麦と交換する商いをはじめて店はいまも続いているのですが、料理教室など縁遠く、この歳になてもまともな料理ひとつできず、情けない思いでしたがこの16号で「きのこご飯」を作りましたら「うん、うまい！」と言ってもらってうれしくて一寸「うるっ」としました。わたし自身も健康に気をつけて元気にこの試練を乗り切ろうと思います。どうぞよろしく。

愛知県安城市 林 恵子 様 (82歳 女性)

**大好評！**  
今回もお客様より、「我が家簡単レシピ」がたくさん届きました！ありがとうございます。

## 我が家簡単レシピ

お客様からいただいたレシピをご紹介します。



### ささ身のわさびマヨネーズあえ

愛知県刈谷市 ペンネーム: プーヤン様 (49歳 女性)

材料(1人分)

- ささ身 ..... 2片
- 日本酒 ..... 少々
- マヨネーズ ..... 少々
- わさび ..... 少々



スタッフが作ってみました

作り方

- ①耐熱容器(お皿)にささ身をのせ、酒を降りかけます。
- ②電子レンジで200Wで4~5分チンします。
- ③水分を捨て、身をほぐしマヨネーズとわさびをあえて出来上がり。  
★うちではお弁当によく入れます！

### ピーマンの塩こんぶあえ

愛知県名古屋市 西川 泰代様 (49歳 女性)

材 料

- ピーマン ..... 10個
- 塩こんぶ ..... 10g



作り方

- ①ピーマンは種を取り、たてに1/8に切れます。
- ②電子レンジでやわらかくなるまでボイルします。
- ③水気を切って温かいうちに塩こんぶと混ぜれば出来上がりです。

★簡単でおいしいです！

### フライパン&オーブンで簡単ローストビーフ

静岡市藤枝市 nao様 (32歳 女性)

材 料(2~3人前)

- 牛モモ肉塊 ..... 300g
- ニンニク入りコショウ ..... 適量
- 調理油 ..... 大さじ1
- ステーキソース ..... 適量



作り方

- ①お肉にニンニク入りコショウをまぶし、少々置きます。
- ②フライパンで、全ての面を焼きます。
- ③アルミホイルに包んで、オーブンで20分ほど焼き出来上がり。

★旦那さんがいつも作ってくれます。

宛先

〒475-8541 愛知県半田市亀崎北浦町2丁目15の1  
株式会社 中京医薬品 お客様サポート室宛



今回のプレゼントクイズは「イラスト間違い探し」です。上下のイラストで5箇所間違っているところがあります。間違っている所があるブロックのアルファベットを5つお答えください。

正解の中から抽選で30名様に素敵なプレゼントをお送りいたします。

※官製はがき、または下のはがきに、①クイズの答え、②お名前、③ご住所、④お電話番号をご記入の上、ご応募ください。

※賞品発送は平成27年4月頃となります。

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

※第16回プレゼントクイズの答えは、「音符」でした。

※応募締切 平成27年3月31日消印まで有効。

※賞品発送は平成27年4月頃となります。

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

たくさんのご応募ありがとうございました。

## お客様の声をお聞かせください

## お客様の声をお聞かせください

商品に関するお声のほかにも、イラスト、お写真、自慢料理のレシピなども募集しています。お送りいただいた方全員に当社商品（ポイントカードにて）をお送りいたします。健康幸せ便りや当社広告物用等に掲載させて頂いた方にはQUOカードをお送りいたします。

〒475-8541 愛知県半田市亀崎北浦町2丁目15の1  
株式会社 中京医薬品 お客様サポート室宛

通話料無料 0120-23-9985

## プライバシー保護カード

プライバシー保護の為、左側の山折り線で折り、裏面をのりづけまたはセロハンテープ等で剥がれないように貼っていただき、ポストに投函してください。

★プレゼントクイズに応募の方はこちらに答えをご記入ください★

第17回  
プレゼントクイズ  
答え

## 第17回プレゼントクイズ

《今回のピックアップ情報》

# 体の砂漠化現象を阻止しよう

『賢く、効果的に水分を摂取するには、どうしたらいいのでしょうか?』

## どのくらいの量が必要なのか

【1日の水分摂取量(ml)】

飲料水	800~1,300	尿	1,000~1,500
食物中の水	1,000	便	100
体内での代謝水	200	不感蒸泄	900
合計	2,000~2,500	合計	2,000~2,500

※不感蒸泄とは、呼気に含まれる水蒸気として体外に吐き出されたり、皮膚表面から感知できない程度に分泌される汗のことです。  
(運動した時や暑い時にかく汗とは別の汗腺から分泌されています)

※「少し汗をかいたな」と思った場合には、約1,800mlの水分を取るようにこころがけましょう

## 正しい水分補給

1日の間に水を飲む場合、1回200ml程度を何度も分けて摂取することがよいとされています。1日のサイクルとしては、朝目覚めたとき、午前10時と午後3時のおやつのとき、入浴前後、寝る前などにコップ1杯ずつの水を飲むことです。  
そして、これ以外に1日3回の食事のときにも1杯ずつ飲めば、1日1,800ml程度の水分補給ができます。

人間の体の約60%が水分でできています。これが、わずか5%でも不足すれば頭痛や体温上昇、脈拍上昇などの症状を起こしてしまいます。

【 水分はこまめに摂ろう 】



## 水分不足による健康上の問題点

- からだの代謝機能がうまく働かなくなる
- 頭痛、胸やけ、便秘などになりやすくなる
- 体内のpHバランスがくずれて、血圧が高くなる
- 体温調整が出来なくなる(冬はのどの渇きに気づきにくいため、隠れ脱水には要注意!)



## 人間の脳は、85%が水分

人間の脳は、約85%が水分でできていますが、実は脳細胞には、自ら水分を保つておく機能がありません。  
従って、水分不足になるとたちまち脳の機能が低下してしまうのです。

## 水分は、肌や髪の味方

冬の室内は、暖房の使用などにより常に乾燥しています。加湿器などを使うこともあるでしょうが、それだけでは、肌や髪の砂漠化現象は防げないようです。  
十分な水分補給は、肌や髪に、内側からうるおいを与えてくれますので、女性にとっては重要です。



## 賢い冬の水分補給法

- 食事のときには、お茶はさけて(カフェインは脱水のもとです)、白湯にしてみる
- 食事のときには、必ずスープやお味噌汁などをプラスする
- 食後はコーヒーをさけて、ハーブティーにする

アクアマジックのお水で、潤いを保ちましょう!!

AQUAMAGIC