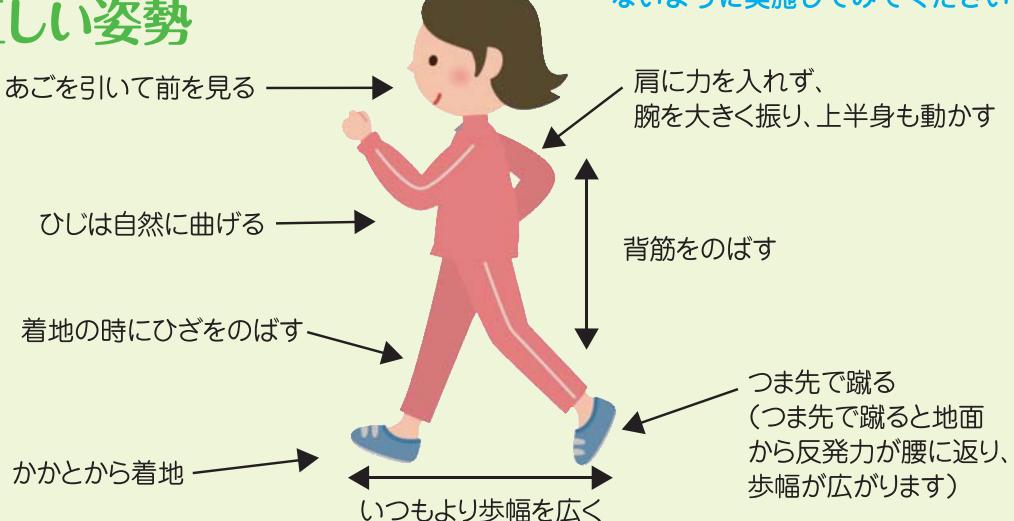


先から頭のてっぺん、全身の隅々まで酸素と血液を巡させてくれる効果があり、脳の働きを活発にしてくれます！物を考える時に歩きまわる人がいますが、これは理にかなっているというわけです。ウォーキングは、脳細胞の活性化だけでなく、高血圧や肥満、糖尿病、骨粗鬆症の予防にも効果的です。こんなに健康によいことがたくさんあるのだと思えばやる気もできるはず！



ウォーキングの 正しい姿勢



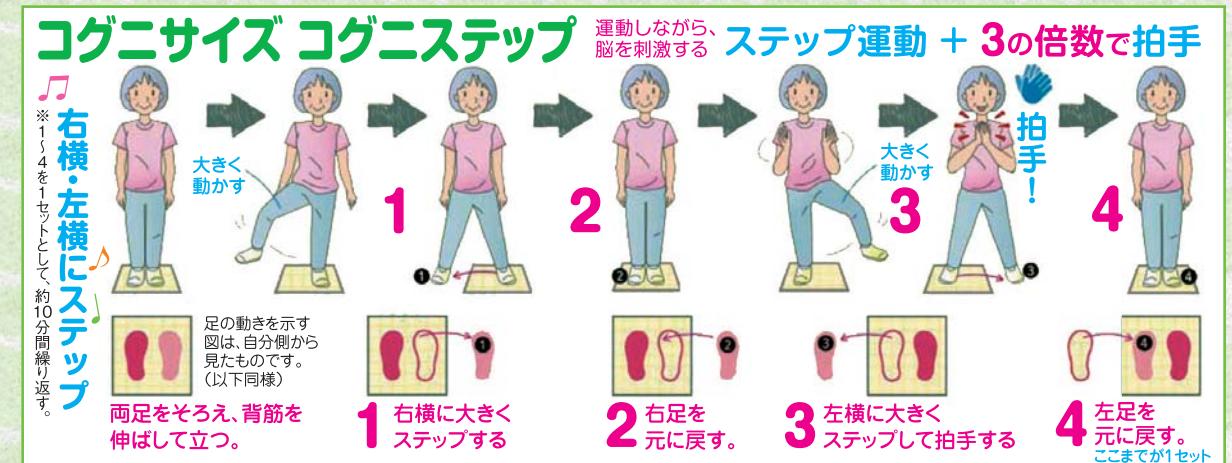
足そく、実行しよう

π→ガーネット・<http://9383.jp>

中京医薬品

もっと健康、
ずっと幸せ。

認知症とは、新しいことを覚えられない病気です。進行すると過去のことも忘れてします。その予防法として最近注目をあびているのが国立長寿医療センターの開発したコグニサイズです。その中の二つがコグニステップ。声を出しながらリズムよく数字を数え、リズムに合わせて右、左とステップを踏み、それに加えて3の倍数の時には声を出さず手を叩く。二つ目はまず3人1組で踏み台昇降をしながらしりとりをする。さらに他の2人が言つた単語も記憶し、その単語を繰り返した後に、新たに自分の単語を言うもの。三つ目はしりとり、計算、川柳など声を出しながら早足で歩くもの。ケガや転倒に注意し、準備体操や水分補給は十分行うことが重要です。



「国際長寿医療研修センター 冊子より」



県半田市中町4-19-1
0569-22-1212

痛みや疲れを感じたら無理をせずに休憩をとって下さい。短時間でもいいから毎日行なうことが大切です。

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

切手は不要

郵便番号
475-8790
935

お客様サポート室
健康幸せ便り第18号宛

この部分は
のりづけしないよう
お願いします。

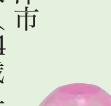
お名前	※匿名希望・ペンネームの方も必ず記入ください		男女	歳
	(匿名希望・ペンネーム:) ※当社の広告・配布物等にお客様のコメントを掲載させて いただくことがあります。不可の場合は右記に×を入れてください			
ご住所	〒			
お電話番号	※プレゼントクイズに応募の方は必ずご記入ください			

毎日楽しく生活できます
「健康幸せ便り」いつも楽しみにしています。「まるごと氷結鼈トウデイ」を飲んで5～6年になります。おかげで元気で毎日楽しく生活でき感謝です。
ありがとうございます。

去年の冬は家族皆手巻でした。この冬も家族みんな元気でいらっしゃりますように……と思ひます。かわいい4つ葉のクローバーも気に入っています。



「考えた濃縮野菜」を飲んでいたん
ですが、冬になると体を温めたい
為に料理に入れたり、温めて飲む
ようにしています。本当に味も濃
くて野菜不足になりがちで野菜
が値上がりしているこの頃には
必要な栄養素で助かっています。
これからも続けて愛用するつも
りでいます。どうぞよろしくお願
いします。ありがとうございま
す！

<p>冬には温めて飲みます</p> <p>夏には毎日かかさず「薬屋さんが 高柳彩乃様（14歳女性）</p> 	<p>野菜がいつも新鮮</p> <p>祖母がいろいろ面倒してくれていて助かっています。冷蔵庫を開けるくせがあつてよく注意されますが、以前と違つて「新鮮度管理」のおかげかいつも臭いという時がなくついつい開けてしまいます。野菜がいつも新鮮でいてくれるのにお料理も美味しいです。</p>	<p>宮城県多賀城市 遠藤勘之亟様（83歳男性）</p>	<p>毎日飲んでます</p> <p>お酒が好きなので私はいつも「3倍力ウコン」を好んで毎日飲んでます。これからも体によいものをどんどん販売して下さい。</p>
--	---	---	--

「薬用スキンクリーム」を毎日愛用させていただいています。自分が使ってすごくいいと思い娘達も購入してプレゼントして大変喜ばれました。女性は水仕事が喜ばれました。女性は水仕事が喜ばれました。

「リッチコルジエン12000」も
う10年位になるとと思います。これからも続行して飲用するつもりです。朝5時からウォーキングを1時間程していますがふしぶしの違和感もなくコラーゲンのお陰かなーと感じています。

インフルエンザが流行しています。1月11日に3人目の孫が生まれ、外出して家に戻ると必ず手洗い、うがいをして中京さんの「薬用手肌ケアソープ」で洗いまです。おかげ様で今の所家族みんな元気です。また皆様から風邪などひかないよう、気をつけていることを教えていただきたいです。

「薬屋さんが処方した美味しいカレーレーズン入り＆マサラビーフ長い間気に入つて食べていたのですが、友人からカレーをいただく機会がありその間注文をしてなかつたのですが健康幸せ便りで商品を目にし、体にも良い、そして美味しいカレーを思い出しました注文しようと思います。本当に繰り返し食べたくなる味です。

※誠に勝手ながら**2015年4月29日(水)～5月6日(水)**までゴールデン・ワーケ休業とさせていただきます。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。同休日中のお電話・FAXでのお問合せ等につきましては、5月7日(木)より順次応対させていただきますので、ご了承の程、お願い致します。

たくさんのお問い合わせをお寄せいただきありがとうございます。紙面の関係上、すべてご紹介できず、申し訳ございません。みなさまからの「お声」からスタッフ一同、たくさんの方々の元気と幸せをいただいております。本当にありがとうございます。今後ともよろしくお願ひいたします。

**「健康幸せ便り」のこ感想
ありがとうございます。**
小4年生のひ孫とクイズに挑戦して当選しました。夢のようでした。2人して大喜びしました。心からありがとうございました。薬屋さんの美味しいカレーはいつも家族で頂いています。

飲みやすく、とにかく安い！

私は年間を通して「中京の健康むぎ茶」を購入しています。毎朝2㍑つくり娘2人と私の3人で学校と仕事場に持つて行っています。様々な成分がブレンドされているのに飲みやすくとにかく安い！のが魅力です。この品質と量は市販ではあります。様々な成分がブレンドされているのに飲みやすくとにかくありません！

静岡県焼津市
ヒロちゃん様（47歳女性）

「大麦青汁」飲んでます。毎朝コップ1杯をまず飲んで、食後のお茶代わりにも飲んでいます。この青汁を飲むようになつて体調も良くなつた様に思えます。

匿名希望様（女性）

良い入浴剤に出会えました

乾燥肌のせいか入浴剤を使つても
身体がかゆくなる事がありまし
た。「湯天国E」を使うと全くかゆ
くなりません。今では他の入浴剤
は使えません。今回2本目を購入
したのですがどうせ使うからと思
いまとめ買いしてしまいました。良
い入浴剤に出会えました。



**嬉しそうな声がたまらん
届いておつかれ!**

ほかほかと気持ちが良い

トウ
デ

「保て健康 宝に勝る」

サミンガ

ある日母の所に来ていた中京の置き薬担当の方がこちらの「エチ

ます。またよろしくお願ひします。

いまとめ買いしてしまいました。良い入浴剤に出会えました。

ほかほかと気持ちが良い
営業さんから「Hi-DHAトウデ
イ75」と「レディープラス」の説明を
聞き飲む事にしました。レディープ
ラスは去年も飲みほかほかと気持
ちが良いです。この頃少しづつ「ぼ
やー」が気になってきたのでHi
DHAトウデイ75を毎日欠かさず
飲んでみようと思っています。来
年の6月には自動車免許の更新
がありますので頑張って取得した
いと思つております。

手放すことの出来ない一品

愛知県岡崎市
柴田静子様（80歳女性）



以前より「H-iグルコサミントウデイα」を飲んでおります。おかげ様で元気な日々を送らせて頂いています。「保て健康宝に勝る」私のキヤツチフレーズです。

ある日母の所に来ていた中京の置

ます。またよろしくお願ひしま

いまとめ買いしてしまいました。良

大好評!

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

我が家の簡単レシピ

板コンのピリ辛焼き

岐阜県高山市 沖田 玲子様 (71歳 女性)

- 材料
- 板コンニャク 1枚
 - バター 10g
 - 一味唐辛子 少々
 - しょう油 大さじ1.5



作り方

- ①板コンニャクは半分に切り、両面に細くさいの目に切込みを入れる。
- ②フライパンにバターを溶かし、水気を切ったコンニャクを少し焦げ目のつく位に焼く。裏返して同様に。
- ③しょう油を入れ、味がしみた所で一味唐辛子をふりかけ出来上がり。

★お年寄りには小さく切って出した方が良いでしょう。

大根の福神漬け

岐阜県飛騨市 ミヤ様 (64歳 女性)

- 材料
- 皮をむいた大根 1.5kg
 - しょう油 100cc
 - 米酢 100cc
 - ざらめ 160g
 - 生姜 1片(千切り)
 - 塩ふきいいたけ
 - 又はさざなみ 30g
 - 塩 大さじ1

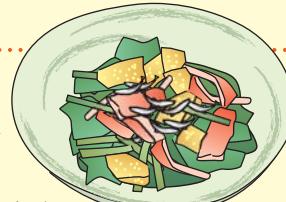
作り方

- ①大根を3mmのいちょう切りし、塩をふり40分置き、固く搾ります。
- ②しょう油・米酢・ざらめを鍋に入れ、ざらめを溶かします。
- ③②に生姜・塩ふきいいたけ(さざなみ)と大根を加え3分煮ます。
- ④大根を鍋から出し、汁を半分になるまで煮詰め、大根をもどし、1日寝かし出来上がり。

ほうれんそうのわさびあえ

岐阜県岐阜市 廣瀬 武男様 (77歳 男性)

- 材料
- ほうれんそう 1束
 - 数の子 少々
 - かに棒 5本
 - しらす 少々
 - わさび 適量
 - みりん 適量
 - マヨネーズ 適量



- 作り方
- ①ほうれんそうを茹で4cmぐらいの長さに切り、ほぐします。
 - ②数の子・かに棒・しらすを小さくほぐします。
 - ③②にほうれんそうを合わせ、わさび・みりん・マヨネーズの順にまぜて、出来上がり。

栄養士があなたのレシピにアドバイス!



お客様からいただいた
レシピをご紹介します。

和風ピザ

香川県仲多度郡 山下 好江様 (77歳 女性)

材料(1人分)

- 油あげ 1枚
- 玉ねぎ 10g
- トマト 10g
- じゃがいも 10g
- にんじん 10g
- ねぎ 30g
- とろけるチーズ 10g

作り方

- ①油あげに少々の塩・ショウガをふる。
- ②野菜を千切りに、ねぎは斜め切り、トマトは輪切りにします。
- ③にんじん・じゃがいもは電子レンジで柔らかくします。
- ④油あげの中央に、具材を乗せ、その上にとろけるチーズを乗せ、塩・ショウガを少々ふり、オーブンで5~7分焼き出来上がりです。

キャベツもち

愛知県刈谷市 らばん様 (43歳)

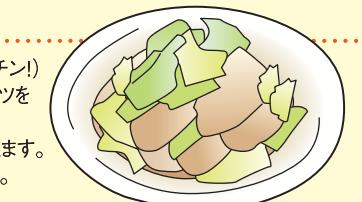
材料(2人分)

- キャベツ 1/4個
- 切り餅 4個
- 油 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 酒 大さじ2
- しょう油 大さじ1.5

作り方

- ①餅を焼く(又は電子レンジでチン!)
- ②フライパンに油を入れ、キャベツを炒めます。
- ③②に砂糖・酒・しょう油を加えます。
- ④③に餅を加えて、出来上がり。

★お好みで七味をかけてOK



残った餅で「餅ピザ」

愛知県名古屋市 西川 泰代様 (50歳 女性)

材料

- 玉ねぎ 1/2個
- 餅 2個
- ベーコン 2枚
- チーズ 少々
- ピーマン 1個
- オリーブオイル 適量

作り方

- ①フライパンで、オリーブオイルで玉ねぎ(うす切)とベーコンを炒めます。
- ②①に餅を細かく切り、乗せます。
- ③その上にとろけるチーズ・薄く切ったピーマンを乗せます。
- ④餅が柔らかくなったら、しょう油を少々かけて、出来上がり。

★子供たちに大好評です。



「和風ピザ」

油あげに含まれるイソフラボンは、ホルモンバランス調整・肌のたるみ・骨そしょう症予防に、レシチンは動脈硬化予防にと、とても優れた食材です。
生地を油あげに置きかえることで、糖質オフになります。

by 栄養士のけいこさん

「ほうれんそうのわさびあえ」

ほうれんそうは「総合栄養野菜」と評されるほどの食材です。
ほうれんそうに含まれるβカロチンは油と一緒に摂ると吸収率がアップ。
鉄分はたんぱく質と摂ると吸収率がアップします。効率の良い一品です。
青菜のおひたしなど、湯に少量の油を加えて下ゆでするのも良いです。

お客様のお店紹介① 三洋軒よかるさま

ウコンを店内でご利用いただいているお客様です。自家製麺の豚骨ラーメン(中には激辛ラーメンも!)がオススメです。自身は激辛ラーメンにチャレンジ中!

(担当・東永忠俊)

私たちが担当させていただいているお客様を紹介します!



三洋軒よかる

福岡県糟屋郡篠栗町尾仲693-18
TEL:092-947-7070
定休日:火曜日
<http://www.sanyouken.com/>

お客様のお店紹介② 食事処たかえさま

健康食品をご夫婦でご利用いただいているお客様です。店内ではウコンでもお世話をなつております。美味しいいっぱい満たされれる定食屋さんです。特にトリ唐定食がオススメ!

(担当・松本至広)



食事処たかえ

福岡市東区多の津4丁目7-3
TEL:092-611-6124
営業時間:11:30~15:00
定休日:第2.4土曜、日曜、祭日

お客様のお店紹介③ タイムナチュラル(秋山酒店)さま

洋風かくうち(北九州では酒屋の力)ウンターで立ち飲みをすることを「打ち」というお酒屋さんならではの豊富な品揃えです。ウコンをご利用頂いております。ウコンファンまでいらっしゃるとか。手作りナポリタンとピザがオススメです!

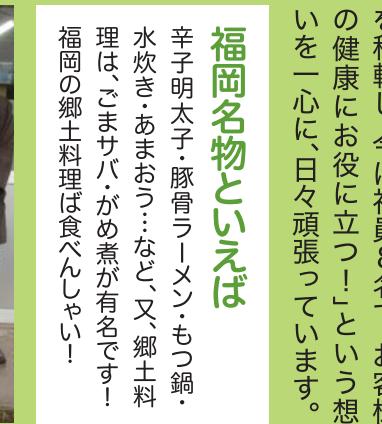
(担当・松本至広)



タイムナチュラル(秋山酒店)

福岡市東区舞松原1丁目6-29
TEL:090-2507-4484
営業時間:19:00~2:00
定休日:不定休

営業所紹介



福岡名物といえば

辛子明太子・豚骨ラーメン・もつ鍋・水炊き・あまおう・など・又・郷土料理は、ごまサバ・がめ煮が有名です!
福岡の郷土料理ば食べんしゃい!

平成12年の開設から地元の皆様にご支援頂き、無事15年目を迎えることができました。昨年は営業所を移転し、今は社員8名で「お客様の健康にお役に立つ!」という想いを一心に、日々頑張っています。

福岡東営業所

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

※応募締切 平成27年6月30日消印まで有効。
※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。

※賞品発送は平成27年7月頃となります。
※第17回プレゼントクイズの答えは、「**BDEFI**」でした。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18回
プレゼントクイズ
答え

第18回 プレゼントクイズ

今回のプレゼントクイズは「四字熟語間違い探し」です。左の四字熟語の中に間違つたものが2つあります。どれとどれでしょう。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電話番号をご記入の上、ご応募ください。

- ① 公明正大
- ② 意心伝心
- ③ 危機一髪
- ④ 興味津々
- ⑤ 五里夢中
- ⑥ 試行錯誤



《今回のピックアップ情報》

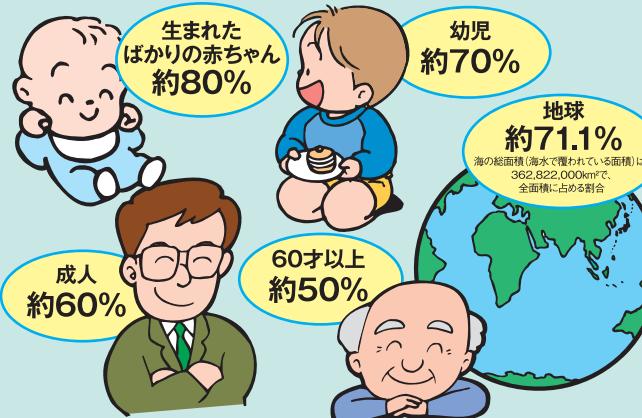
知つてますかお水のこと 人間の体の中には海がある？

表1 血液及び海水の元素成分比

	血液	海水
Cl	49.3	55.0
Na	30.0	30.6
O	9.9	5.6
K	1.8	1.1
Ca	0.8	1.2

(含有成分を100としたときの%)

人間の体の大部分は水で出来ています。



人間は食物がなくても数週間生き延びることが可能ですが、水なしでは2、3日以上生きられません。水は、血圧や体温の調整、水分補給、消化など、基本的な生理機能を維持するのに欠かせないのです。

お水の補給には安心・安全なアクアマジックで！

新規オープン

お近くにお越しの際は是非お立ち寄りください。

鈴鹿ウォーターブランチ及びショップのご案内

4月1日より鈴鹿市伊船町に製造プラント兼工場直売所（アクアマジック鈴鹿ウォーターショップ）をオープン致しました。

ご来店頂ければお水を試飲して頂けます。

またテイクアウトして頂く場合は更にリーズナブルな価格でご提供しております。

AQUAMAGIC



お近くにお越しの際は是非お立ち寄りください。