

人生をより快適に より軽やかに

健康幸せ便り

新創刊!

特集

寝たきりにならない!

足腰元気で

百歳まで

歩ける体に

もっと便利にもっと楽しく

健康幸せ便り

通販 始めます!



写真 / 愛知県半田市「はんだ山車まつり」

営業所スタッフが推薦!

私の街のげんきさん

第1回
半田営業所



「仕事も家事も忙しいけれど、
大好きな美術館巡りで
癒されています」

新栄電気株式会社
あおやま たみえ
青山 多美枝さん

Profile

中京医薬品を30年以上前からご
最員にいただいている新栄電
気の社長夫人。会社の業務、家事・
子育てで毎日忙しくされているほか
に、お住まいの大府市への地域貢
献活動も積極的に行っているそう。



青山さんのげんきのモト



美術館巡り

お気に入りにはクロード・モネ。手前の画集は、初めて行った
展覧会で購入した
ものだそうです。



ザイルエース

疲れた時の救世主だ
そう。右の中京複方
熊胆円は、旦那さん
が30年以上愛用し
ている胃腸薬。

夫が経営する会社の経理として、受験生の娘を持つ母として、起床は毎朝5時半、睡眠時間はなんと3時間以下という超多忙な毎日を送る青山さん。「朝は娘のお弁当作りから始まって、会社の事務の仕事をごこなして帰ったらまた家事をして、そのままとうとうしていると朝になってしまったり。まとまった睡眠が取れない日も多いんです」。受験を控えた娘さんのために、送り迎えをしたり遅くまで勉強に付き合ったりと、懸命にサポートされているそうです。

そんな限られた時間を有効活用して楽しんでいるのが、美術館巡り。「娘が小学生の時に美術展に行きたいって言ってね。連れて行ったら、私自身もはまっちゃったの(笑)」。最近では名古屋で行われる展覧会はもちろん、東京の美術館

まで足を運んでいるそうです。「今は、一人で美術館に行くのが一番癒される時間ですね。見終わった後に、どれが一番良かったかを自分に聞くの。それと同じポストカードをお土産に買って帰るのが楽しみなんです」

話を聞けば聞くほどアクティブな青山さんですが、その笑顔と健康の秘密はどこにあるのでしょうか。「お水をこまめに飲むようにしているくらいかしら。運動は苦手なので今は特にしていません

すよ。だから、もうだめだー、って思った時はザイルエースに頼っています。これを飲むと次の日は絶対大丈夫!って(笑)。でも健康には睡眠が必要だなって思うから、少しの時間でも布団でしっかり寝て、基本の体調管理を心がけていきたいですね」

今回の推薦者

半田営業所/山口 真由美
中京医薬品入社10年。8月より新栄電気様の担当に。「親しみがあった、ついつい健康の悩みを相談しちゃうのよね」と、青山さん。



半田営業所/愛知県知多郡阿久比街宮津字森下20-1

今後とも常に優しさや温もりを大切に
「手から手へ、心から心へ」とお届けしてまいります。
引き続き末永くお付き合いを賜れば幸甚に存じます。

株式会社中京医薬品 代表取締役社長 山田正行

株式会社ハルメク様と株式会社全国通販様との業務提携による共同事業を始めます。
これまでの流通業界では前例のない訪問と通販の融合を図り、
その利点を活かすことで本誌は送付ではなく、担当者が直接手渡しいたします。
ここには利便性はもとより、情報発信者の顔が見える
安心と信頼をお届けできるものと考えております。
生涯にわたって「もっと健康、ずっと幸せ。」をモットーに、
潤いのある快適な生活をお過ごしいただくために、少しでもお役に立てるよう
的確な情報と厳選された一味違う商品を提供できるものと自負しております。



新創刊にあたってのご挨拶

お客様におかれましては時下益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。
平素は格別にご愛顧を賜りありがとうございます。
また小誌「健康幸せ便り」をご愛読いただき重ねて厚く御礼申し上げます。
この度「健康幸せ便り」のリニューアルにあたり一言ご挨拶申し上げます。
私たちの使命は、担当者が直接お客様宅にお伺いし、ほのぼのとしたふれあいを通して、
健康づくり、幸せづくりのお手伝いをさせていただくことにあります。
リニューアルの趣旨はお客様の生活全般にわたる品揃えの拡充を図ると共に
お客様とのふれあいを深め、より親しみやすく
楽しんでいただきたいと思います。
良きご縁をいただいで、通販業界においては屈指の
株式会社ハルメク様と株式会社全国通販様との業務提携による共同事業を始めます。
これまでの流通業界では前例のない訪問と通販の融合を図り、
その利点を活かすことで本誌は送付ではなく、担当者が直接手渡しいたします。
ここには利便性はもとより、情報発信者の顔が見える
安心と信頼をお届けできるものと考えております。
生涯にわたって「もっと健康、ずっと幸せ。」をモットーに、
潤いのある快適な生活をお過ごしいただくために、少しでもお役に立てるよう
的確な情報と厳選された一味違う商品を提供できるものと自負しております。



愛知県半田市 はんだ山車まつり

1979年から5年に1度行われている、半田市をあげての勇壮な祭りイベント。豪華な彫刻や幕などに装飾された31輛もの山車が、市内10地区から集結。勇壮な曳き廻しの後、一堂に会す様子は圧巻です。第8回となる今年は10月7日(土)、8日(日)に開催されました。

表紙の写真

写真提供/半田市



を予防しよう!

寝たきりにならない!

足腰元気で

100歳まで歩ける体に

歩いたり、立ったり座ったりといった日常的な行動がおっくうになっていませんか? いきいきと健康的に暮らすために、百歳まで歩ける体づくりを心がけましょう。生活習慣を見直したり、簡単なトレーニングを続けることで、骨や関節、筋肉などの運動機能の低下を防ぐことができます。

イラスト/来迎純子



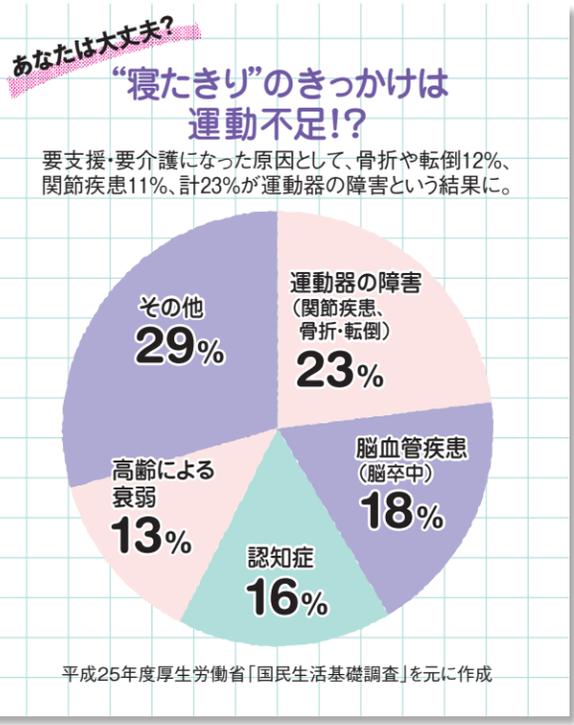
歩けることはこんなに嬉しい効果も!

- 生活習慣病予防
- 骨太効果
- リラックス
- 免疫力アップ
- 脳が活性化

転ばない体づくりが寝たきりを防止する

旅行に出かけたり、趣味のスポーツを楽しんだり、孫と遊んだり...、年齢を重ねてもいつまでも元気で、いきいきとした生活を送りたいものです。でも、支援や介護が必要になったり、寝たきりになってはもともともありません。よく、小さな段差でつまずいて骨折し、そのまま寝たきりに...といった話を耳にしますが、厚生労働省が発表した「平成25年国民生活基礎調査」によると要支援・要介護の原因は、運動器の障害が23%となっています。つまり、歩きづらくなったり、歩けなくなるのが寝たきりにつながる主な原因だといえるのです。

加齢により筋力はどんどん低下、骨ももろくなっています。適度な運動で刺激を与えることで運動器の衰えは防止できます。激しいスポーツをする必要はなく、簡単な体操を続けることで、歩ける



体を維持できるのです。

次のページでは、運動が苦手な方でも取り組みやすい2つの体操を紹介しますので、ぜひ参考にしてください。

運動だけでなく、バランスのいい食事を心がけ、骨や筋肉を強くする栄養素を多く含む食品を積極的に摂るのも大切です。また、ひざや腰の痛みなどが無い場合は、自分の足で歩く・行動する習慣を心掛けましょう。

“その痛み”“その習慣”は要注意!

思い当たる習慣や症状がある場合は、生活習慣を見直し、運動習慣を身につける、医療機関を受診するなど適切な対処が必要です。

例えば...

腰の痛みやひざの痛み

“年のせいだから”と放っておいてはいけません。運動器の衰えがひそかに進行している可能性があります。



例えば...

車やエレベーターの使いすぎ

車やエレベーターの使いすぎは筋力をどんどん低下させる原因に。できるだけ、自分の足で移動する習慣を心がけましょう。



骨や筋肉を強くする栄養素

カルシウム 牛乳・乳製品や小魚類など	ビタミンD あんこう(肝)、鮭など	ビタミンK ホウレンソウ、春菊、納豆など	ビタミンC ほとんどの野菜や果物	たんぱく質 肉、魚介、大豆、乳製品。特にしらす干しやイワシ、マグロ、牛肉など
-----------------------	----------------------	-------------------------	---------------------	---

毎日の活動をしっかりサポート

筋骨行楽SS錠

7つの健康成分に筋骨草エキスをプラス!

3ステップで
つらさをやわらげ、
スムーズに動ける体に

Step 1 つらさをやわらげる。

Step 2 年齢とともに減少する
軟骨成分を補給。

Step 3 さらに2つの成分で
潤いと補給をサポート。



1本270粒 / 約1ヶ月分

本体価格 **6,500円+税**

食生活は、主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを。
*原材料をご確認の上、食物アレルギーのある方はお避けください。

株式会社 **中京医薬品** 愛知県 半田市亀崎北浦町2-15-1

中京医薬品の健康情報サイト
もっと健康、ずっと幸せ。

中京医薬品 09383.jp **イキイキ良品館**

配合成分量

(1日目安量14粒(3.92g)当たり)

- 筋骨草エキス……………156mg
(筋骨草として778mg相当)
- ヒアルロン酸……………78mg
- グルコサミン……………2,022mg
- コンドロイチン硫酸
2.5倍濃縮*……………726mg
(サメ軟骨抽出混合物)
- フィッシュコラーゲンペプチド
……………311mg
- MSM……………311mg
(メチル・スルフォニル・メタン)
- デビルズクローエキス(5倍濃縮)
……………311mg
(デビルズクローとして)
- キャッツクローエキス……………156mg
*当社従来品比

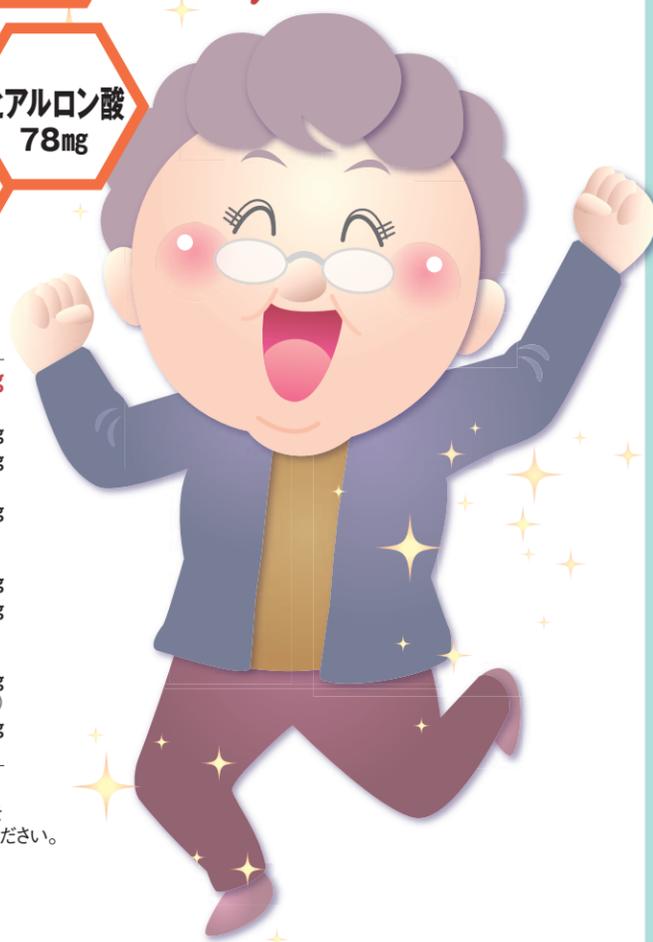
◎お召し上がり方

1日の目安量として9~14粒ほどを
水またはぬるま湯でお召し上がりください。



いくつになっても
元気に
すごすための
新習慣!

お出かけが
楽しみ!



スクワット 1



2



足を肩幅に開いて
まっすぐ立つ

足先は前方に向け、手は腰に。体の中心を意識してゆっくりとひざを曲げる。

ゆっくり腰を落とす

椅子に座るように腰を落としたら、ゆっくりともとの姿勢に戻す。1と2を繰り返す。

スクワットができないときは、無理をせず椅子の背を持って行いましょう。



運動をするときの 注意点

- ✓ 無理せず自分のペースで。
- ✓ 呼吸は止めない。
- ✓ 腰やひざ、肩などを故障している場合は、回復してから行う。

スクワット

下肢筋力をつけて
転ばない体に!

シニア世代の場合、ひざや太もも、腰やお尻などの筋肉は、意識して運動を行わないと機能がみるみるうちに低下。つまずいたり転びやすくなります。下肢筋力をアップさせて、しっかりと自分の体重を支えられる体をつくりましょう。

100歳まで
「歩ける体」のための
簡単体操!

少しずつ、
毎日続けよう!

年齢を重ねると、激しい運動や長い時間をかけて体を動かすよりも、無理なく少しずつでも続けることが大切です。ご紹介の体操は、安全に運動器の機能をアップできます。毎日5分ほどを目安に実践しましょう。

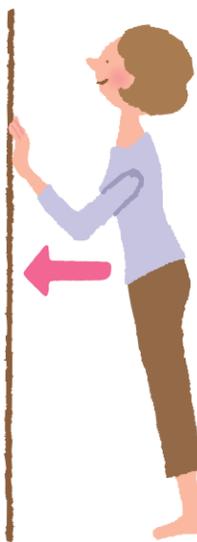
壁腕立て伏せ

歩ける体を保つには
上肢の筋力アップも大切!

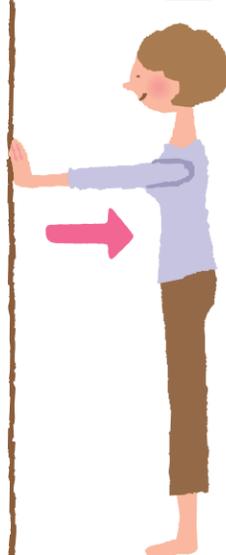
年を増すと腕についてきたり立ち上がるのが多くなります。しかし、腕の筋力が衰えると、起きたり立ったりが億劫になります。自立度が低下する場合があります。体を支えられる上肢の筋力をつける運動を行いましょ。

両手を壁につき
ひじを曲げる
壁に手をつき、腕を曲げて上体をゆっくりと壁に近づける。

1



2



直立の姿勢に戻す
腕を伸ばしてもとの姿勢にゆっくりと戻す。1と2を繰り返す。

壁腕立て伏せ

商品の購入に関してはP46をご覧ください。

7、8年飲み続け 毎日げんきです!

「まるごと氷結トッデイ」を長い間(7、8年になりますか)毎日飲むようにして元気をもらっています。飲まない時は何か忘れていたような感じがしています。これからも季節に負けないように飲み続けたいと思います。

長野県松本市
赤羽綾子様(78歳・女性)

まるごと氷結トッデイ



2歳と3歳の孫もお気に入り

わが家には週に数回、孫が顔を見せに来てくれます。その度に「じいちゃん、お風呂に入ろ!温泉にしてよ!」というので「湯天国E」は欠かせません。体の芯までほかほか、全身真っ赤になって出てくる2歳と3歳の孫がとても愛おしくてたまりません。これからも、お世話になります。

岐阜県羽島市
則竹洋子様(63歳・女性)

湯天国E



長男も 飲み始めました

いちばん私の体に合っているのか、毎日元気に暮らしています。今年からは長男(50歳)にも飲んでもらっています。中京さんの営業の方はときどき変わりますが、みなさん親切に説明してくださり安心して続けています。

愛知県刈谷市
田中ユキノ様(75歳・女性)

中京プロポリス
MEGA85



飲み始めて1週間で 体調の良さを実感!

飲み始めて26年。それまで毎日、起床時にはいろいろな不調や不快を感じていましたが、「イチョウ葉SE EVOLUTION」を飲み始めて1週間で体調の良さを実感し、びっくりしたのを覚えています。同じような体調の悩みを持つ妻と娘にも勧めたところ、その実力に驚き、以後、我が家にはなくてはならない存在です。

三重県松阪市
匿名希望様(79歳・男性)

イチョウ葉SE
EVOLUTION



お客様からの 嬉しいお便り

当社商品のご感想や、募集テーマなどお客様からいただいたお便りを、一部ですが、ご紹介させていただきます。

*業事法との関係により、一部文章を変更させて頂いております。掲載内容はお客様の感想です。全ての方にあてはまるわけではありません。

“他社のはまずい”と 怒られました

とても飲みやすいと主人が飲み続けています。他社の商品を買ったときは、まずくて飲みにくいと怒られたこともあります。野菜不足を補うために、これからは飲み続けてもらおうと思います。

静岡県静岡市
青木弘美様(56歳・女性)

大麦青汁



“肉食派” わが家の 強い味方

主人に買っていました。私も飲むようになりました。魚よりも肉のおかずが多い我が家にとって心強い味方です。

三重県伊賀市
匿名希望様(64歳・女性)



お客様の声 をお聞かせください

商品に関するお声や、社長コラムに関するご感想、募集テーマ「朝ごはんに欠かせないもの」、我が家の簡単レシピなどを募集しております。50ページにある応募ハガキが官製ハガキに、**①お名前 ②ご住所 ③お電話番号、プレゼントクイズにご応募される方はクイズの答えも書いて**ご応募ください。お送りいただいた方は当社商品(ポイントカードにて)をお送りいたします。
*一家族様、ポイントカード1枚とさせていただきます。また、健康幸せ便りや当社広告物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
お客様サポート課

▶応募ハガキはP50へ

最近特に、 体調の良さを実感

健康寝具「暖々爽快 premiumEX」を家内と二人、それぞれ使って4年経ちました。最近になって特に体調が良くなってきたと思っています。中京医薬品の担当の方の適切なご指導にも感謝しています。

岐阜県中津川市
早川秀一様(85歳・男性)

暖々爽快
premiumEX



短時間で お化粧が済みます!

3年ほど使っていますが、短時間で化粧も済むのでとても助かっています。これからも使っていこうと思います。

福岡県うきは市
永井昭子様(57歳・女性)

澤MI-Oオールイン
ワンジェル



残業続きの娘も 毎日飲んでいます

家族みんなで飲んでます。特に、仕事で早出・残業が続いている娘は毎日飲んでおり、「元気が続くようになった」と言って今ではすっかり「ザイルエース」が欠かせなくなっています。

愛知県豊田市
藤井美智子様(48歳・女性)

ザイルエース



野菜をたくさん摂った ように元気になる

「濃縮野菜ジュース」はお客さんにお出しするのですが人気抜群!夏は毎日飲んでます。「薬屋さんが処方した美味しいカレー」も量が多く、二人で分けて食べてOK。美味しい野菜をたくさん摂ったようで元気になる。

熊本県熊本市
高山信子様(71歳・女性)

濃縮野菜ジュース



今回の募集テーマ

「朝ごはんは欠かせないもの」

“炊きたてご飯に納豆”“お気に入りのパン屋の食パン”“こだわりの豆でじっくり淹れたコーヒー”“野菜スープ”などなど、あなたの朝ごはんの定番メニューや絶対に外せない食材、こだわりを大募集。その理由も教えてください。ご応募お待ちしております!

猫にまつわる物は、つい買ってしまいます。置きもの、食器、バッグ、服……etc. 猫が流行っている昨今は100円均一でも猫のイラストの物が色々。100円だからと、つい買ってしまう。猫の文字がタイトルにあると本も買ってしまい、本棚には読まない本がたくさんあります。



三重県伊勢市
安井正典様(57歳・男性)



私は物産展が好きです。なかでも食料品で、残りがあと2つとか3つになっていると「その食料品が良く売れている」と思い、つい買ってしまいます。あと行列のあるものは「行列ができてから買おう」と思い、つい並んで買ってしまうこともあります。

宮崎県えびの市
花里久子様(67歳・女性)



大好きなバナナとあずきを使ったパンやお菓子です。バナナの食べ方には私なりのこだわりがあって、食パンには切りしたバナナ、ピザ用チーズの順にのせトーストします。チーズがトロリとろけた下にあるバナナは、いっそう甘味が増して最高です。あずき菓子とかあずき入りパンは、コーヒを共にいただくまで至福のひと時となります。今すぐ食べたくまりました。好きだなあ。

第27号テーマ
「55買」のまじろ

わたしのマルマル

第28回

プレゼントクイズ 「穴埋め二字熟語」

右の四角の空欄に、あるひとつの漢字を当てはめると、4つの二字熟語が完成します。空欄に当てはまる漢字を1文字、お答えください。

正解者の中から抽選で**30名様に「薬屋さんが処方した美味しいカレー」5食セットをプレゼント**いたします。上記の募集要項に従ってご応募ください。

応募締切 平成29年12月31日消印有効
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。



今回も、お客様から、簡単に作れて美味しいアイデアレシピをいただきましたので、ご紹介します！

我が家の簡単レシピ

ナスのポタポタ煮

岐阜県各務原市／伊藤初子様(79歳・女性)

材料(2人分)

ナス 5本
鶏もも肉 100g
さやいんげん 8本

調味液

だし汁 3カップ
醤油 大さじ5
酒 大さじ3
みりん 大さじ3
赤とうがらし 2本

作り方

- ① ナスは乱切りにし、水1ℓに塩大さじ2(材料外)を入れて10分漬けた後、水を切る。
- ② 鶏もも肉はひと口大に切って酒(材料外)を振る。
- ③ 調味液のすべての材料をまぜ合わせる。
- ④ 鍋にナス、鶏肉、さやいんげんと調味液を入れて、落としぶたをし、弱火でゆっくりと煮含める。



弱火でゆっくり煮込むので薄味でも味がしみ込みすると食べられます。

スタッフがつ作ってみました

タマネギ、ナス、トマトのチーズ焼き

愛知県稲沢市／レオ様(43歳・女性)

材料(2人分)

タマネギ 1個
ナス 1本
トマト 1個
とろけるスライスチーズ 1枚
イタリアンパセリ 適量
ニンニク 1かけ
オリーブオイル 適量

作り方

- ① タマネギとトマト、ナスを食べやすい大きさにスライス。ニンニクはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、弱火でじっくりと炒める。
- ③ ②にタマネギ、トマト、ナスを入れて両面を焼く。
- ④ 耐熱皿に③を入れてチーズをちぎってのせ、オーブンで5分ほど焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ イタリアンパセリを散らす。



トマトの酸味とチーズの相性が◎。バターやコンソメを加えるなどアレンジもおすすめです。

スタッフがつ作ってみました

ヘルシー豆腐ドーナツ

長野県飯田市／林朝子様(88歳・女性)

材料(3~4人分)

ホットケーキミックス 200g
絹ごし豆腐 1丁
粉砂糖 適宜

作り方

- ① ボールにホットケーキミックスと豆腐を入れ、豆腐がホットケーキミックスになじむまでヘラで混ぜる。
- ② ①の生地をスプーンで丸くなるようにすくい、170~180度のサラダ油(材料外)できつね色になるまで揚げる。
- ③ お好みで、ドーナツが熱いうちに粉砂糖をまぶす。



混ぜて揚げるだけ。外はカリッ、中はもちりで、優しい甘さ。簡単に美味しくできました。

スタッフがつ作ってみました

野菜の簡単肉巻き

香川県仲多度郡／岩田真理子様(57歳・女性)

材料(2人分)

豚バラ肉 200g
ニンジン 1本
キュウリ 2本
ショウガ 1/4片

調味液

砂糖 小さじ1
醤油 大さじ3
みりん 大さじ2

作り方

- ① ニンジン、キュウリ、各1本を長さ5cmほどの細切りにする。もう1本のキュウリとショウガは細切りにする。
- ② 豚肉にニンジンとキュウリを乗せて巻く。
- ③ 鍋に砂糖と醤油、みりんを入れる。②を巻き口を下にして入れる。輪切りのキュウリとショウガも入れて中火で煮る。



ニンジンの甘みと食感が楽しめます。キュウリはさわやか、ショウガは癖になる味わいです。

スタッフがつ作ってみました