

2025年もありがとうございました!



わかさ生活でつながるコミュニティ

わかさの
わ

2025年12月号

わかさ生活

〒600-8008 京都市下京区四條烏丸長刀鉾町22

ブルーベリーアイの故郷

北欧の冬を覗いてみよう!

氷点下30度以下!?

厳しい冬に耐えビルベリーは
雪の中で強くなる!

北欧の冬は11月から5月までと長く、昼間でも太陽は地平線近くの低い位置までしか昇りません。北極圏では太陽が地平線上に昇らない「極夜(きょくや)」という現象が約1ヵ月以上続きます。特に12月~3月は氷点下30度以下にまで冷え込むことも珍しくありません。

ビルベリーの木の高さが約30cmしかないのは、分厚い雪ですっぽり覆われることでその凍つく寒さから身を守るため。こうして過酷な冬を乗り切ることで、夏にはひとみも喜ぶ「アントシアニン」をたっぷり蓄えた果実を実らせてくれるのです。

そんな北欧の自然を
わかさ生活スタッフは現地で体感。
2025年北欧研修メンバーが
友の会でお客さまにその様子をお伝えしました。

夏にはアントシアニン
たっぷりの実を実らせ、
「ブルーベリーアイ」の
原材料になります



夜が長く空が暗い冬は特に
オーロラが見える確率が高まります

「日本フィンランド
友好プロジェクト」21年目!

ビルベリーを育む北欧の森への恩返しとして
2005年9月、サンタの森にもみの木を植樹した
のを機に始まった「日本フィン
ランド友好プロジェクト」。
それ以来毎年、フィンランドから
サンタクロースが来日し、子ども
たちに夢と希望と笑顔を届けて
くれています。

逢ってきました!
大きくてやさしいサンタさん

フィンランドのサンタクロース村
では、サンタクロースがいつでも
温かく迎えてくれます。わかさ生活
スタッフも北欧研修の際に逢い
に行きましたが、すごく体が大きくて
ビックリ。村の中には郵便局があっ
て、クリスマスに指定の場所に手紙
を届けることもできます。



2005年に初めて角谷社長が植樹
した際には、フィンランドの新聞の
一面に大きく掲載されました。その
木もこんなに大きくなりました。



北欧研修ではサンタクロース村も訪ね「クリスマスには
今年も来日してね」と頼んできました♪

友の会レポート

サンタさんへお手紙を
書いて届けました!



WAKASA & CO.で人気の
サーモンスープを
ご試食いただきました!

クリーミーで具たくさん
で、体もあったまります!



友の会レポート

冬の北欧料理を
作って食べて
あたたまろう!

サーモンスープ
SALMON SOUP

フィンランド語では
「サーモン」と「スープ」を組み合わせ
て「ロヒケイト(Lohikeitto)」と呼ばれています。

北欧ではサーモンスープに
ライ麦パンを合わせるのが定番!

からだポカポカ、ボリューム満点! 調理時間 約30分

WAKASA & CO.で人気のメニューを
ご家庭用に簡単アレンジ!

カロリー (1人あたり)	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩 相当量
485kcal	29.1g	32.4g	30g	3.8g

材料(2人分)
牛乳.....200cc
生クリーム.....100cc
コンソメ.....5g
ローリエ.....1枚
サーモン.....200g
玉ねぎ.....1/2個
じゃがいも.....1個
人参.....1/2本
バター.....10g
塩コショウ.....適量
ディル.....適量

1. サーモンは一口大に、玉ねぎは約1cmのくし切り、じゃがいも・人参は一口大の乱切りにする
2. 鍋にバターを入れ野菜を炒める
3. 牛乳、ローリエ、コンソメを入れて野菜が柔らかくなったサーモンを加える
4. サーモンに火が通ったら生クリームを入れて沸騰直前で火を止める
5. 塩コショウで味を調えて器に盛り、ディルを添える

WAKASA&CO.の1Fカフェでも
お召し上がりいただけます!



豆知識

サーモンの赤色は

ひとみをいたわる栄養素
「アスタキサンチン」!



サーモンに豊富に含まれる「アスタキサンチン」は、目の奥まで届き、眼精疲労に役立つ栄養素です。目を使い過ぎてしょぼしょぼしたり、かすんだりというお悩みをサポートしてくれます。1年間頑張ったご褒美に、サーモンスープでアスタキサンチン補給&からだポカポカ!

サンタさんからのお返事はここからご覧いただけます



今年1年
たくさんのお声を
ありがとうございました！



声でつながる わかさのわ



来年も
たくさん
の
メッセージ
お待ちしております！



大好き！ブルーベリーアイ

「飲んでよかった！」そんなお喜びの
声やエピソードをお届けします



角谷社長の書いた本を
読んで、私もボランティア
活動に目覚めました！

マイブームは「グルメ投稿」！ひとみの健康に
感謝しながら写真撮影やコメント記入に励んでいます

大阪府 由良 小百合さま(57歳)

「ブルーベリーアイ」
ご愛飲歴 19年

見えづらさを感じ何かひとみにいいものを飲もうと思っていた
時に、「ブルーベリーアイ」と出逢いました。仕事は不規則で、子育て
も大変でしたが、元気に過ごせましたし、寝不足の時もすっきりした
気がして、重たさも気にならなくなったように感じました。見え方
に年齢を感じることも周りより遅かった気がします。最近の趣味は、
食べ歩きとグルメ投稿！写真を撮ってせせと感想を投稿しています。
小さいスマホ画面で写真を選んだり文字を入力したり、ひとみを
酷使しますが、調子はいいですよ。もうすぐ孫ができるので、娘が小
さい頃にしていた洋服のリメイクも再開したいと思っています。細か
い作業でもしたいと思えるのは、ひとみが健康だからこそ。私に
とって「ブルーベリーアイ」は「ひとみのお守り」です！



グルメ投稿など
スマホが手離せませんが
ひとみに負担をかけない
ように文字を大きく表示
しているんですよ

スマホ操作も
スイスイ！

※商品をお飲まれた時の感じ方は人それぞれです。
※ご年齢・ご愛飲歴は、取材時のものです。



友の会にもご参加
くださいました！

2025年は、WAKASA&CO.
でたくさんのお客さまにお逢
いできて、本当にうれしい1年
でした。これからも、皆さまの
「ひとみの健康」をサポート
できるよう努めてまいります。

わかさ生活スタッフ 武田 理紗



××コト プロフェッショナルVoice

見ること、気づくことが大事な仕事。ひとみの
健康をしっかりと守っていい写真を撮り続けたい

フォトグラファー
隅田 彩子さん

2008年京永堂四季入社。越田橋全氏に師事したのち、
2016年に中尾写真事務所入社。2020年に独立し、料理
や商品写真の撮影を中心に幅広く活躍中

大学に進学し就職しても、高校時代から好
きだった写真を諦められず、働きながら学校へ
通って写真の道へ進みました。アイデアの種に
するために、日頃からいろんなものを見るよう
にしています。街中のポスターや看板はもち
ろん、漫画は構図が勉強になるし、映画も光の
効果が興味深いです。美しい木漏れ日もヒント
になったりします。撮影時や現像作業、余計な
ものが映っていないかなどの確認作業まで集中
と凝視の連続。夕方以降は特にショボショボ
するので、「ブルーベリーアイ」は欠かせません。
これからもひとみを大事にしながら自分の好き
な写真をたくさん撮っていきたくです。



隅田さんの撮影された写真



ぜひ見て
ください！



同封の大感謝祭チラシの写真も隅田さんが撮影！

大感謝祭開催中

詳しくは
こちらを
ご覧ください

今年はさまざまな企画を通して、お客さまに「健康」をお届けできた1年
だったと思います。これからも、皆さまに笑顔になっていただけるような
楽しい企画をお届けしてまいります！

わかさ生活スタッフ 金村 温花

角谷社長の「生の声」が聴ける！ わかさ生活ラジオ

たくさんのお声ありがとうございます
これからもラジオで皆さまをHappyに！

今年も1年間、ありがとうございました！「3回くらいで終わると
思っていた」「健康になれる話なんて何十回も持たないと思っていた」
とおっしゃる角谷社長同様、私も200回も続くとは想像していません
でした。最初は緊張していたし、何を話せばいいか悩んだし、リス
ナーさまからの声も少なくなくて…。それが、今では角谷社長との掛け
合いも「夫婦漫才みたい」と言われるようになり、「目の健康に徹底し
た番組は他にない」「動画の『わかさ生活ラジオTube』も観たよ」など
たくさんのお声をいただけるようになりました。感謝を胸に、これか
らみんなでHappyになれるようなラジオを作っていきたいです。

ラジオではお伝えしきれない情報や
現場レポート、ラジオ収録の裏話な
どを動画でお届けする「わかさ生活
ラジオTube」。ラジオとはまた違っ
た楽しみ方をいただけたら、よう、
頑張って撮影しています！ぜひ観て
ください。



放送200回
突破を記念して
ラジオアシスタント
伊藤 有輝子さんに
インタビュー！



笹山画伯が描いたラジオ放送200
回記念のパネルを見た角谷社長は、
「今回はおめめパッチリでいつもより
かわいく描いてくれてるよね。何か
魂胆でもあるんじゃない？」なんて
勘づっていました。

「わかさ生活ラジオ」は
8つの放送局、radiko、voicy
にて毎週絶賛放送中！

わかさ生活ラジオ 検索

“め”にまつわる アンケート大募集！

Webから回答すると全員に10ポイントプレゼント

抽選で10名様に
「わかさのたんぱく習慣」
トライアルセット
プレゼント！



おハガキ
でもぜひ

●お名前●郵便番号●ご住所●電話番号
●2026年への意気込みを書いてお送りください
〒600-8008 京都市下京区四條烏丸長刀鉾町22
わかさ生活 わかさのわ12月号 係

※お手持ちのハガキをご利用ください。※規定料金の切手をお貼りください。

ビジョントレーニング

まがい探し
WAKASA&CO.3階「ブルーベリーの森」でのひとコマ。左右のイラストで違
うところを3つ、探してね！(答えは右下に)

わかさ アンドコミュニティ
WAKASA&CO.に
たくさんのご来店、
ありがとうございました！



WAKASA&CO.
KYOTO

地下鉄四條駅・阪急烏丸駅20番出口より徒歩3分



京都市下京区四條烏丸長刀鉾町22
※専用駐車場はございません。公共交通
機関をご利用の上お越しください。

〈ビジョントレーニングの答え〉

- 右上の木の葉の一部
- 紫丸くんの目が違う
- カタグリくんの持っているベリーの色が違う