

特集



わかさ生活でつながるコミュニティ

わかさのわ

わかさのわとは
様々な「話」を
お届けし、皆さまと
「和」やかに心を通わせ
わかさ生活ファンの
コミュニティの「輪」を
広げてまいります。

2026年1月号

わかさ生活

目は正しく使わないと
悪くなる!?

2026年は、 目の使い方とケアを 意識しよう!

冬の寒さや乾燥と相まって生活リズムも崩れがちな年始め、目にもかなりの負担がかかっています。しっかりケアするとともに、正しく使うことも目の健康を維持するうえでとても大切。2026年は目を正しく使って、若々しいひとみで元気に過ごしましょう!

「飲んでてよかった!」

そんなお喜びの声やエピソードをお届け /

わたしとブルーベリーアイ

健康だからこそ
ウォーキングやスイミングなど
いろんなことに挑戦
できています!

滋賀県 藤林 麗子さま(79歳)

「ブルーベリーアイ」ご愛飲歴 14年8ヵ月

音楽って
楽しい!



取材メモ

背筋もシャンと伸びて、とてもエネルギーでマラソンにも挑戦予定! 裁縫もされると聞いて感嘆の連続でした。

琵琶湖一周にも挑戦しました!



指先と弦を
しっかり見ながら
演奏を
楽しんでます



ブルーベリーアイ

通常価格 2,200円(税込)
送料300円
10% OFF
定期お届けコース 1,980円(税込)
送料別

皆さま

の体験談大募集

「わたし」と「ブルーベリーアイ」のお話を
ぜひお聞かせください!
詳しくは裏面をご覧ください

※商品をお求めた時の感じ方はそれぞれです。
※ご年齢・ご経験は、取材時のものです。

私にとって健康は宝物です。

やっぱり目って
大事なんですね。

今年は
目に良い年に
したい!!

私たちは、外からの
情報の8割以上を視覚から
得ています。メガネをかけて
よく見えるようになって、ご飯が
おいしくなったという方も
多いんですよ。

メノコ神社でメノコ祈願♪

メノコいきいき
トピックス



目は正しく使わないと悪くなる!?

2026年は、 目の使い方と ケアを意識しよう!

ルテイン・
ゼアキサンチンが
豊富な食品

かぼちゃ



ほうれん草

卵(卵黄)



パプリカ

また、年齢を重ねたり、紫外線や
ブルーライトの影響で目の奥(網膜)
の中に老廃物がたまりやすくなりま
す。こうした負担が続くと物を見る
ために大切な黄斑が傷み、加齢黄斑
変性などの病気のリスクが高まり
ます。目を守るためには、サンングラ
スで外から、そして緑黄色野菜など
に多く含まれるルテインやゼアキ
サンチンで中からケアするようにし
ましょう。

目の中に老廃物!?

無理に見るのは禁物!
起きている間ずっと使い続けている
目を守るには、目に負担をかけない
ことが重要。見たいものにピントが
合わないのに無理に見ようとするこ
とに大きな負担をかけてしまいます。
老眼だと認めたくなくて老眼鏡を
かけないことのほうが、目の健康状
態は損なわれてしまうのです。
目への負担を軽減するには、見た
いものの距離によって遠・中・近距離
用のメガネなどをシーンに応じて
使い分けることがおすすめです。

この10年で加齢黄斑
変性の患者数は約2倍
に増えています。食生活
の変化も影響してい
るので、「目にやさしい
食事」を意識してい
きましょう。

わかさ生活スタッフ
管理栄養士 丈達 公子

「ブルーベリー
アイ」が手放せ
ませんね!



福田 直子さま

友の会に
ご参加の
お客さま



山元 智子さま

紫外線もブルーライトも
近赤外線もカットしてくれる
「サンシャインメガネ」は
オシャレ感覚でつけられて
お気に入り
です!



友の会「老化から目の 健康を守るには」開催!

メガネスーパーの山中大介さんから、
目の正しい使い方やケアについて教
えていただきました。ご参加の皆さま
は目の健康に関心が高く、目の検査や
健康相談をされたり、ビジョントレー
ニングも楽しまれていました!

株式会社ビジョナリーホールディングス
メガネスーパー 山中大介さん

「違和感を少なくするメガネも実用的ですが、
よく見えるようにメガネを調整し、紫外線や
眩しさから目(網膜)を守るメガネをおすす
めしています。栄養バランスのとれた食事でも
緑黄色野菜もしっかり摂ってくださいね」



目の検診は
定期的に受けた
方がいいですよ。

楽しい~!



ビジョ
ントレー
ニング

光る数字を順番にタッチして見る力を
鍛えるトレーニングに挑戦!

定期お届けコースの方に
同封しています

「目にやさしい スマホ習慣BOOK」

目の負担を減らすスマホの
使い方のコツが満載です!



※画像はイメージです

活用して
目をケアしてね~!





角谷社長の“生の声”が聴ける!

わかさ生活radio

第202回



海平なごみアナウンサーが産休・育休明けで復帰。「1週間ぶり? くらいの感じ」と角谷社長が話す通り、ブランクを感じさせない和やかな雰囲気での収録スタート。海平アナは久しぶりの収録ということでファッションにも気合いが入っており、パールの長いピアスを見て角谷社長からは「耳からすごいパワーが!」といじられていました。

リスナーさまの声

先日、スマホが壊れ使えない間、目の疲れ具合が軽く、時間にも余裕があり、目のスッキリも実感。いかにスマホを使いすぎていたか反省しました。

(愛知県/ベリベティさま)



たまにはデジタルデトックスも大事ですね

「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

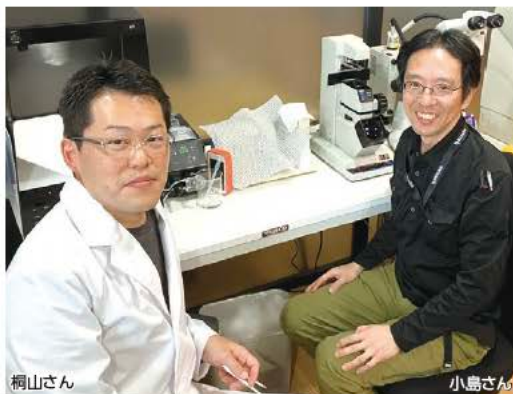


メノコトプロフェッショナル VOICE

デジタル機器で酷使した目はしっかり休め、正しく使ってほしい

コンタクトレンズメーカー フロムアイズ株式会社

品質保証部 小島 史光さん・桐山 寛正さん



桐山さん

小島さん

我々はコンタクトレンズの製造から販売まで手がけており、わかさ生活さんでもお取り扱いいただいています。眼科医との交流、学会への参加などを通して最新情報の収集も行っていますが、最近ではデジタル機器の使用時間が長くなり、ドライアイやスマホ老眼が増えているようです。寝転んで見ることで急性内斜視も多いですね。目を休ませるのはもちろん、アイマスクなどで目を温めて血流を促したり、サプリメントを利用したり、テレビやスマホ等の画面を明るくし過ぎないよう調整することも大事です。また、今の子どもたち

は早くからデジタル機器に触れているのでリスクも高いです。五感の中でも視覚は特に大事。大切にしてくださいね。

メノコトプロ実践! 「目の健康習慣」



小島さんオススメ

- 夜10時までにはスマホを見るのをやめる
- テレビを見ている時、CM中は目を閉じて目を休める

桐山さんオススメ

- 花粉症などのアレルギー症状は放置せずその都度対処
- 異常の早期発見のため毎年眼底検査を受診

桐山さんと小島さんはコンタクトレンズ製造のプロフェッショナル!



WAKASA & CO. KYOTO

京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22



地下鉄四条駅・阪急烏丸駅20番出口より徒歩3分



*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。

今月のおすすめスポット

わかさ アソビと学び WAKASA&CO.5階「メノコト神社」
目の健康を願い心の拠り所、安らぎの場となるよう創建しました



2026年、健康なひとみで過ごせますように...ぜひ初詣にいらしてくださいね

まちがい探しでビジョントレーニング
左右(A)の写真を違つところをさがして探してね!
(答えは次のページに)



まちがい探しは、じっくり観察して違いを見つけ出すトレーニング! 見比べる時は、頭を動かさずに目だけを動かそう!



“目”の話題でつながるコミュニティ

気になる
メノコト

みんなのぴとみアンケート

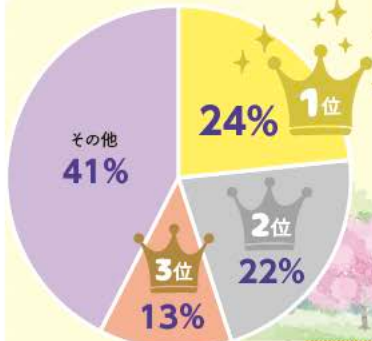
今月の
テーマ



目が一番よろこぶ瞬間



対象:わかさ生活 会員さま
回答方法:インターネット
回答数:2,768件



自然や花を眺めるとき

季節折々の
景色に癒される
今年の桜も
楽しみな!!

目を閉じて
ゆっくり休むとき
こまめな休憩は大事ね
リラックスできるわ

美味しそうな料理を
目にしたとき

見てるだけで
お腹がぐう...
オイラもう幸せー

その他

●朝の光を
感じるとき



●『ブルーベリーアイ』
を飲むとき

選んでもらえて
嬉しいな
ありがとう

日々休みなく頑張ってくれている“目”に「いつもありがとう、今年もよろしくね」の感謝を込めて、ごほうびをあげるとしたら…?

今回は、読者の皆さまに「目が一番よろこぶ瞬間」を聞いてみました!

ぜひ皆さまも結果を参考にして「目がホッとする時間」を過ごしてくださいね♪



みんなのぴとみアンケート
募集中のテーマは

春になると“目ざから”を
入れるのはどんな時?

3月の「わかさのわ」で結果をお伝えします。
ハガキ、またはWebからご応募ください。



「謎解き生活」に行ってみたい
と思いました。



長野県 小山 ゆかりさま

ブルブルくんは
毎朝読んでいたのですが、
仲間たちがいたことは
初めて知りました!



東京都 ブルブルくんかわいいねさま

年令と共に視力が弱ってきた
ように思いますがまだ裸眼で
いけています。今年の高齢者
の免許更新を初めて受けました
一発で合格し(視力検査)おめでとー!!

愛知県 みはた せつこさま

わかさ生活ラジオを毎回
楽しく聞いています。その中の
「角谷ユンの豊かな心になる話」が
女子でとても勉強になっています。

岐阜県 野村 智規さま



「わかさのわ」と商品への「お声」をお聞かせください!

今年も健康に! 「わかさのわ」と商品のご感想やアンケートの回答を書いて
ハガキ、またはインターネットからご応募ください。

スマホから
応募はこちら



抽選で10名さまに

Webからのご応募で全員に

『わかさの青汁6包
(抹茶風味)』プレゼント!



1ポイント=1円
わかさ生活ショッピングで使える!
10ポイントプレゼント!



切手 600-8008

京都市下京区
四条烏丸長刀鉾町22
わかさ生活
「わかさのわ」1月号 係

●お名前
●郵便番号
●ご住所
●電話番号
●何かひと言
書いてくださいネ

※応募には、お手持ちのハガキをご利用ください。※選定料金の切手をお貼りください。
※個人情報取り扱いについては<https://www.wakasa.jp/info/privacy>

〈ビジョントレーニングの答え〉
●鳥居の上にブルブルくんがいる
●絵馬のブルブルくんがウインクしている
●一番下の絵馬がない

わかさ生活

〒600-8008
京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22

公益社団法人日本消費者協会
公益社団法人日本郵政協会
公益社団法人日本郵便協会
公益社団法人日本消費者協会
公益社団法人日本郵便協会
公益社団法人日本消費者協会

J-DMMA



品質管理・品質保証
に関する国際規格
ISO9001取得

