

わかさのわ

わかさのわとは
様々な「話」題を
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 **6**月号



梅雨シーズンも油断禁物! あなたの紫外線対策、 間違っているかも!?

梅雨の時期は太陽が雲に隠れている日が多く、紫外線対策が疎かになりがちです。しかし、その油断が日焼けや老化につながることも…。「ちゃんと対策しているから大丈夫!」という方も、それで本当に紫外線を防いでいますか?
この機会に「正しい紫外線対策」に見直しましょう。

元気にお出かけを満喫! わかさ生活の店舗にも よく遊びに来ています



友の会では
ビジョントレーニング
にも挑戦!

「飲んででよかった!」 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

京都府 吉井 百合子さま(70代)
「ブルーベリーアイ DELUXE」ご愛飲歴 9年2ヵ月



友の会の
キーホルダー作りも
さすがの出来栄え!

ご自身でラインストーンをつけて、
「サンシャインメガネ」をカスタマイズ!
ひとみを酷使する細かい作業もお手の物です。

趣味の太極拳や
ドライブを
楽しめるのも
健康だからこそよね



ブルーベリーアイ
DELUXE デラックス
通常価格 1,680円(税込)
送料300円
10% OFF
定期お届け
コース 1,512円(税込)
送料無料

取材メモ

わかさ生活の商品はほとんど
試し、そのうえでお友だちに
ご紹介いただいているそう。
“わかさのわ”を広めていただ
きありがとうございます!

※商品をお試された時の感じは万人それぞれです。
※1年巻ご愛飲歴は、取材時のものです。

角谷社長の「自分の口に入れられないものはお売りできない」との言葉があるからこそ、創業当時から安心して続けられています。「ブルーベリーアイ」から始めて今は「ブルーベリーアイ DELUXE」。紫外線対策にうれしいルテインに、イチョウ葉エキスなどあたまの健康にいい成分まで入っていて「石一鳥です よね。毎朝飲んで、ひとみを酷使する日は夕方に追加すると調子が違う気がするんです。「わかさ生活Happy友の会」にもよく参加させてもらっていて、スタッフさんのおしゃべりも楽しみの一つ。ここでも元気をもらっています。



皆さまのお声は
こちらでも
ご覧いただけます

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。



みんなで学ぶ健康のコツ
メノコトいきいきトピックス

ブルブルくんが大好きな
青木さまが友の会に初参加!

登録しているLINEで
友の会の案内をもらいました。
正しい紫外線対策を学びたくて
参加しました!

青木 優奈さま(27歳・大阪府)



それで
本当に
防げてる?

正しく対策して、 紫外線から身を守ろう!

メガネや傘はUVカット加工の有無が重要。室内での着用品が前提のシニアグラスなどは未加工の場合が多く、傘も雨傘では紫外線をカットできません。サンングラスや日傘、晴雨兼用傘を使いましょう。また、日焼け止めは「SPF」の数値や「PA」の+の数よりも「ムラなくこまめに塗り直すことが大切です。」

さらに、外側からだけでなく、内側からも対策を。緑黄色野菜や卵黄などに含まれるルテインは「天然のサンングラス」と呼ばれています。ルテインは、炒めたりドレッシングをかけたりして油と一緒に摂ることで吸収率が高まります。ぜひ食生活に取り入れてください。

なるほど!
ちゃんと日傘を
使わないといけませんね。



どんな傘でも紫外線を カットできる? 雨傘と日傘で実験しました!

紫外線が当たると色が変わる紙を用意して、傘に紫外線を当ててみると...

雨傘の場合



紫外線を通すことがわかります。

日傘の場合



しっかり紫外線をカットしています!

日傘の内側の色は黒系の方が、
地面からの照り返しを吸収して
日焼けや眩しさを防いでくれるよ

※わかさ生活調べ

雨傘と日傘の明らかな 効果の違いにビックリ!



こんなに
違うんですね!

詳しく知れて大満足!

小さい頃から母親に日焼け止めを塗られていたし、今も日傘を使っていますが、今回改めて紫外線の怖さを知り、さらに気をつけようと思いました。食事で内側からも対策できるとのことなので、もっと緑黄色野菜を食べるようにしたいです。

紫外線対策に おすすめの食事



紫外線で色が変わる
ビーズ入りキーホルダー
づくりも大好評でした!



メノコト薬店+ 薬剤師からのワンポイントアドバイス / WAKASA&CO.

曇りの日も紫外線にご用心

日が陰っているとつい油断しがちですが、快晴の紫外線量を100%とした場合、曇りで60%、雨でも32%の紫外線が降り注いでいます。雲による散乱効果で曇りの方が紫外線量が増えることもあるため油断禁物。雨上がりは水たまりからの反射にも注意しましょう。



メノコト薬店
薬剤師 藤本 留子



角谷社長の“生の声”が聴ける!

わかさ生活ラジオ

ひろば in 関西

第1回

京都と名古屋の店舗から発信する「わかさ生活ラジオひろば」では、角谷社長の呼び名は「ラッキーマンのけんちゃん」。「本当に「けんちゃん」って呼んでいいんですか?」と戸惑っていたスタッフも、放送中にOKをもたせてひと安心。ラッキーマンはマンガのキャラクターで、社長室にも飾られているとのこと!両手にますかけ線という幸運の手相を持つ角谷社長はまさにラッキーマンだと、スタッフ一同思わず納得しました。



こちらのコードから今すぐお聴きいただけます! 過去の放送分も聴けますよ!

in 関西



けんちゃんとスタッフが
お店の魅力をたっぷり語ります!

わかさ生活ラジオでは3つの番組を毎週絶賛放送中!

わかさ生活ラジオtime

健康情報やためになるお話満載!

わかさ生活ラジオひろば in 関西

WAKASA&CO. KYOTOの魅力を発信!

わかさ生活ラジオひろば in 東海

名古屋の3つの書店をフィーチャー!

わかさ生活ラジオ

検索

放送時間等はHPをご覧ください。

エリア外の方はVoicyでお聴きいただけます。



メノコト プロフェッショナル VOICE

魅力を見つけ、ピントを合わせる 写真家にとって「ひとみ」は命

写真家 並木 隆さん(55歳)



写真家は、ファインダーを覗くのも、被写体の魅力を見つけるのも、自分のひとみが頼り。年齢とともに見え方が変わってきて、最近では遠くも近くもピントが合いづらく、暗所ではカメラの液晶モニターも判別しづらいことがあります。今はカメラのピーキング機能(ピントが合っている部分の輪郭を色付きで強調表示する)やオートフォーカスに助けられていますね。昔から長時間のパソコン作業が苦手で、撮影時に仕上がりをご想定して作り込みますが、選ぶ作業は避けられません。

撮影時もパソコン作業もひとみを酷使するので、毎日のケアは欠かせません。



集中して頑張るとやはりシヨボシヨボして…。

「ブルーベリーアイ」は、今までサプリメントを飲む習慣のなかった私もすっかり気に入りました。毎朝起床時に一粒。粒が小さくて飲みやすいのもいいですね。これからも自分らしい作品を撮り続けられるよう、ひとみを大切にしていきたいです。



写真専門誌「フォトン」5月号に掲載された並木さんの作品

写真家 並木 隆さん/1971年生まれ。高校時代に写真家・丸林正則氏と出逢い指導を受ける。東京写真専門学校(現・ビジュアルアーツ)中退後、フリーランスに。花をテーマにした作品を中心に各誌で活躍。

※商品を飲まれた時の感じ方は人それぞれです。

メノコト薬店+

WAKASA&CO.

京都市下京区四条烏丸
長刀鉾町22
WAKASA&CO. KYOTO 4階



詳しくはこちら



※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。

地下鉄四条駅-阪急烏丸駅
20番出口より徒歩3分

今月のおすすめスポット

心と体を整える「メノコト薬店」

薬の販売はもちろん、目の違和感や不調、年齢的な不安などを気軽にご相談いただける、目と体、心のオアシスです。

メガネの試着や
社長愛用の水素も体験して
いただけますよ!

(答えは次のページに)

まちがいを探して ビジョントレーニング

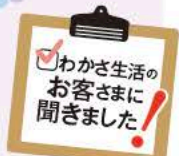


まちがいを探して、じっくり観察して違いを見つけ出すトレーニング! 見比べる時は、頭を動かさずに目だけを動かそう!



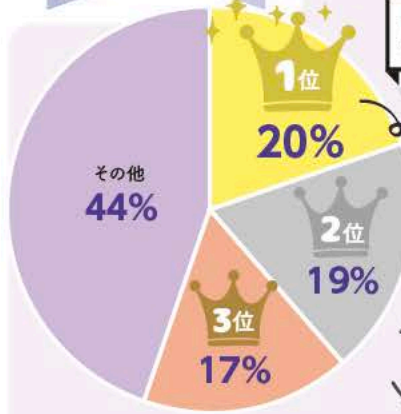
“目”の話題でつながるコミュニティ

気になるみんなのぴとみアンケート



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:322件

梅雨の「見えづらい」あるあるは?



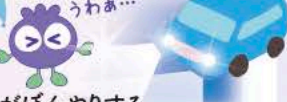
1位
メガネが曇って、前が白い
湿気が…



2位
傘で前や横が見えにくい
カタグリくん、だよ…



3位
濡れた道にライトが反射してまぶしい
うわあ…



その他こんな声も

- うす暗くて文字や段差が見えにくい
- 雨で景色がぼんやりする
- 足元が気になって、そろそろ歩き

梅雨の時期は「見えづらい」と感じる場面がたくさんあります。「実は見えづらくて怖い思いをしたこともあるのよ〜」なんて方も多いのでは? 今回のアンケート結果をぜひ「気を付けるべき場面」の再確認にお役立てください。

8月はブルーベリーの季節 みんなのぴとみアンケート 募集中のテーマは

「ブルーベリー」と聞いて一番に思い浮かぶのは?

8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。

みんなのおたより



商品をお届けした封筒で作ってくださったペーパーアイリング作品! 細やかに素敵♡



北海道 渡辺栄子さま

ブルーベリーのLINEスタンプ、可愛いものがたくさんあって、毎日楽しく使用中です! いつもワクワクもありありがとうございます! これからも全力で楽しんでいます! またぜひ、不承へも遊びたいです! お願いします!



埼玉県 C.Oさま

いつもお世話になっております
おかげで小さい字でも読めます
ブルーベリーとルテインに感謝です
かんたんツボ講座も大変役に
立っています

大阪府 岩谷幸子さま



東京都 佐藤みつ子さま



映画のワンシーンみたい!!

〈ビジョントレーニングの答え〉

- ブルーベリーの目が違う
- 中央奥の椅子の有無
- 紫丸くんの右手のマイクの有無

「わかさのわ」と商品への「お声」をお聞かせください!

「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、または右のコードかLINEからご応募ください。わかさ生活公式LINEに「アンケート」と入力すると簡単に応募できます。

抽選で10名さまに

『ブルーベリーアイ DELUXE 7粒』プレゼント!

さらに Webからのご応募で全員に

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!

スマホから応募はこちら



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」6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。*規定料金の切手を貼ってください。
*個人情報取り扱いについては⇒<https://www.wakasa.jp/info/privacy>