

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。

# わかさの わ

2026年 7月号

わかさ生活

## 北欧の森でしか育たない 「奇跡の果実」 ビルベリー

北欧の森では、『ブルーベリーアイ』の原料・ビルベリーが間もなく収穫シーズンに。しかし、収穫は一筋縄ではいかないのです。品質のいい果実は数々の自然条件をクリアしなければ実らず、それを収穫するのもひと苦労…。ビルベリーが「奇跡の果実」と呼ばれるそのワケをご紹介します。



「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

## 違和感を覚えることが あったけど、今は 年を重ねても 不安がないの

京都府 由利 明美さま(63歳)

『ブルーベリーアイ』  
『ブルーベリーアイ DELUXE』  
ご愛飲歴 18年2ヵ月



友の会にも参加。スタッフともイキイキと楽しそうに談笑されていました。

「ブルーベリーアイ」を飲み始めたのは、約18年前。当時、年齢のせいかな、見え方に違和感を抱いていたんです。でも、今は気にならなくなりました。ただ、正直に言うと、それ以外の実感はあまりないんです。ずっと飲み続けているから、健康な状態が当たり前で…。最近、年齢的な見え方の変化を少し感じることもあり、周りにもっと早く苦労しているみたい。紫外線対策のルテインや、あたまたの健康にいいイチヨウ葉エキスまで入った「ブルーベリーアイ DELUXE」



「ブルーベリーアイ」は  
今では生活習慣の一部。  
なくてはならない存在です。

で、ますます同年代と差がつくかも!?  
飲み続けていてよかったです!

### 取材メモ

由利さまは、オンラインで多彩な講座を受講されていて、数時間画面を見ているでもショボショボせず授業に集中できるそう。旺盛な好奇心を満たすにもひとみの健康が大切だと改めて思いました。

※商品は飲まれた時の感じ方はそれぞれです。  
※ご年齢のご愛飲歴は、取材時のものです。



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)

送料無料で  
7/31(金)まで

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。



皆さまのお声は  
こちらでも  
ご覧いただけます



### 知ってた? 1

#### ビルベリーは畑や庭では育たない!?

ビルベリーは野生種だから畑や庭に人間が植えても育たないだって。北欧の森の土や水があってこそ生きられるんや。



人の手が一切入っていない100%の自然が絶対条件なんや!



# なるほど、だから「奇跡の果実」なんだ!

## ビルベリーと北欧の森の七不思議

『ブルーベリーアイ』の原料であるビルベリーは、北欧の森でしか育ちません。そこには七つの不思議が…。ビルベリーが「奇跡の果実」といわれる秘密をブルブルくんがお伝えします!

### 知ってた? 2

#### 北欧の夏には、夜がない!

北欧には日が沈まない「白夜」の期間が70日くらいあるんだって。ビルベリーの実が濃い紫色をしているのは、1日中降りそそぐ紫外線から身を守ろうとして天然色素「アントシアニン」が豊富に作られるからなんや。



※午後10時頃の様子

紫外線から守ってくれるアントシアニンってすごいなあ。



実を守れ!



紫外線

### 知ってた? 3

#### 冷たい雪が暖かいお布団に!?

ビルベリーの木が低いのは、頭まですっぽりと雪に覆われることで空気の冷たさや乾燥から身を守るため。厳しい北欧の冬を乗り切る知恵なんや。

雪の中であっつい〜。



### 知ってた? 4

#### 6月でも氷点下になる日が…

北欧では夏至(6月)まで氷点下になり霜が降りることもあるんだって。ビルベリーの花が春早くに咲いたらと、寒さにやられて実がつかない。タイミングが難しいなあ。

寒いのは苦手!



ビルベリーの花

### 知ってた? 5

#### 雨が多いとビルベリーの色が変わる!?

雨が多すぎると果皮が柔らかくなって潰れやすくなったり、果肉の色も変わってしまい、大切なアントシアニンの品質も維持できなくなったりするんだって。

早くやんでほしいな〜。



ココがすごい!

#### 北欧の野生種ビルベリーにはひとみの健康成分アントシアニンがいっぱい!

「よく見える」を支える青紫色の天然色素・アントシアニンはポリフェノール的一种。北欧のビルベリーには一般栽培種ブルーベリーの約5倍ものアントシアニンが含まれています。



一般栽培種ブルーベリー



北欧の野生種ビルベリー

小さくても中まで濃い

こんなに違うんだ!



〈アントシアニン含有量比較〉

アントシアニン量約5倍!\*



一般栽培種ブルーベリー



北欧の野生種ビルベリー

\*一般栽培種ブルーベリーエキスと比較果実100gあたり換算(わかさ生活みらい研究所調べ)

### 知ってた? 6

#### 1年のうち収穫できるのは約1ヵ月だけ!

ビルベリーを収穫できるのは夏の4~6週間だけ。しかも、毎年「よく実る森」が同じとは限らないから、北欧中を探すんや!



たくさん収穫できても「ブルーベリーアイ」に使える基準をクリアしたビルベリーは少なかったりするんやで。



ビルベリーの木は低いからかかんで収穫するんや〜!

### 知ってた? 7

#### ビルベリーは人の手でしか収穫できない

森の中には機械が入れないため、収穫は人の手だけ。実が小さいから一つのバケツを満杯にするだけでも大変…。



#### WAKASA&CO. 3F ビルベリー摘みを体験しよう!

WAKASA&CO. KYOTO3階では、ビルベリー摘みのパッチャル体験ができます。楽しみながら手摘みの大変さを体感してくださいね。



ビルベリー摘みパッチャル体験



## まちがい探しでビジョントレーニング

AとBの絵で違うところを3つ探してね!  
(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!

#### 今月のおすすめスポット

#### 北欧気分を京都で♪「ブルーベリーの森」

夏の白夜をはじめ、四季折々の北欧の自然を360度の映像で体感。ビルベリーが育まれる環境を全身で感じられます。

#### ブルーベリーの森

WAKASA&CO.

京都市下京区四条烏丸  
長刀鉾町22  
WAKASA&CO. KYOTO 3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

## 北欧だより

#### 北欧の森はみんなの特権だから誰もが大切にしています

#### 毎夏は、指先が紫色!

「森と湖の国」といわれるフィンランドですが、氷河期時代は分厚い氷に国土全体が覆われていました。その影響で土地は岩盤で、そこに苔ができて水がろ過されるから、水質がとてもいいんですよ。休日には家族で過ごしたり、ベリーやキノコを採ったりと、まさに森は生活の一部。私もベリー摘みをしますが、特にビルベリーはアントシアニンが濃いから指先も靴も紫色に…。



指先が紫色に!

#### ベリーが梅干し?

ベリー類は大切な栄養源。夏にたくさん摘んで冷凍保存します。日本の梅干しみたいに、昔から「体にいいもの」として朝ごはんや体調を崩した時に食べられてきたんですよ。最近は「体にいい理由」がだんだんわかってきて、より関心が高まってきていると感じます。



ベリーを使った朝食

ビルベリーは貴重な栄養源として、現地では夏に収穫したものを冷凍保存し、1年を通して食べられるようにしています。



滝本久美子さん/フィンランド歴20年以上。わかさ生活北欧支社立ち上げを担当後、日本とフィンランドを行き来しながら、北欧の食品や雑貨の輸入に携わる。

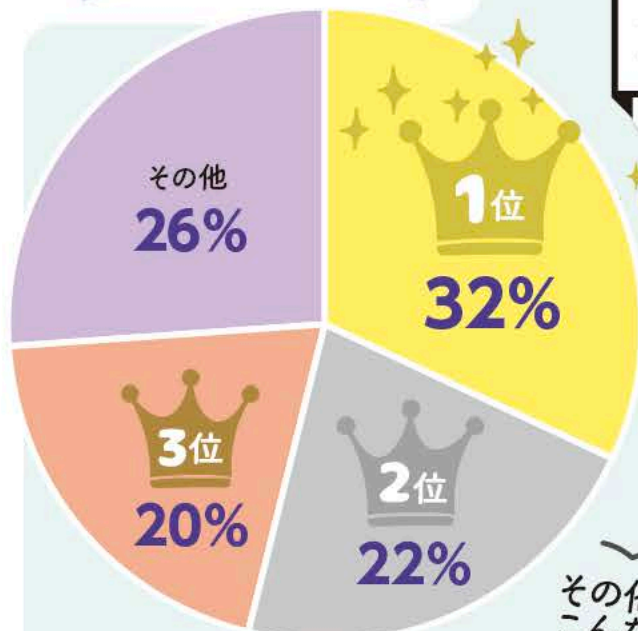
“目”の話題でつながるコミュニティ

気になるメノコト みんなのぴとみアンケート

わかさ生活のお客さまに聞きました!

今月のテーマ 目も夏バテの季節 夏に目が疲れた〜と思うのはどどんとき?

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:397件



1位 ギラギラした日差しがまぶしいとき 夏最高!

2位 涼しい部屋にこもってスマホやテレビを見すぎたとき ドラマ好き♡

3位 エアコンの風で、目がしょぼしょぼするとき 乾燥する...

- その他こんな声も
- 暑さで体も目もぐったりするとき
  - 寝苦しい夜のあと、目が重たいとき
  - 「もう全部、夏の暑さのせい...!」と思うとき

年々暑さが厳しくなる夏、目にとってもかなり過酷な季節です。今回のアンケート結果で判明した「目の疲れを感じやすいシチュエーション」を参考にしっかり対策して、目の夏バテを防いでくださいね。

みんなのぴとみアンケート 募集中のテーマは 秋を感じる、「目がとまる」瞬間は? 9月の「わかさのわ」で結果をお伝えします。ご応募は下部をご確認ください。

京都に来たらメノコト神社に立ち寄ってな!

みんなのおたより

わかさ生活さんでは、社会貢献活動として、「緑のeye基金」をされているんですね。とても素晴らしい事です。今の時代、社会貢献活動は必要だと思います。誰かの為にならぬ事を、大乗利他の心でさせて頂く行ないと私も心掛けています。

長野県 石田さま



滋賀県 にこにこちゃん おいしそうだ!

これからもよろしくね!



北海道 吉田 久美子さま

スマホやPCの毎日で目がかたくなっています。ブルーベリーアイ デルuxeでスッキリです。

兵庫県 佐野さま

〈ビジョントレーニングの答え〉  
●真ん中のビルベリーの写真  
●カタグリくんの表情 ●紫丸くんの大きさ

「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、または右下のコードか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!



切手 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」7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

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