

やってみよう!

目の付くところに
貼ってこまめに
チェック!



メノコト健康チャレンジ

10月は
目の愛護月間

わかさの

わ

2026年

10月号

10月10日は「目の愛護デー」、そして10月は目の大切さについて考える「目の愛護月間」です。
パソコンやスマートフォンなど、近くでものを見ることが多く、目にもいっぱいストレスが…。
日頃から目をいたわるとともに、定期的に眼科を受診し、目の健康を守りましょう。

ビジョントレーニングに挑戦!

目だけを動かして入り口から出口を
目指そう!

Check! 1

ビジョントレーニング線めいろ



Let's
Challenge!!

眼球を意識して
キョロキョロ
してね

顔は
動かしたら
アカンで

眼球をしっかり動かすと、目の周りや
脳の血流が良くなって、目の疲れや肩
こりがラクになったり、集中力・暗記
力・運動能力・認知力がアップしたりと
いいコトだらけ! 目だけで追うのが難
しかったら、慣れるまでは指先やペン
先でなぞりながらやってもOK! 眉間
にシワが寄らないように気を付けて、
楽しく続けてね!

線めいろ、
何秒でできた? 記録してね

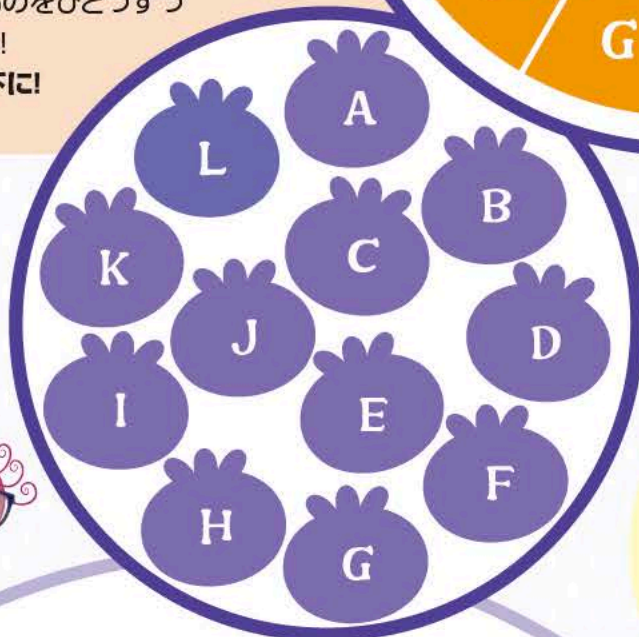
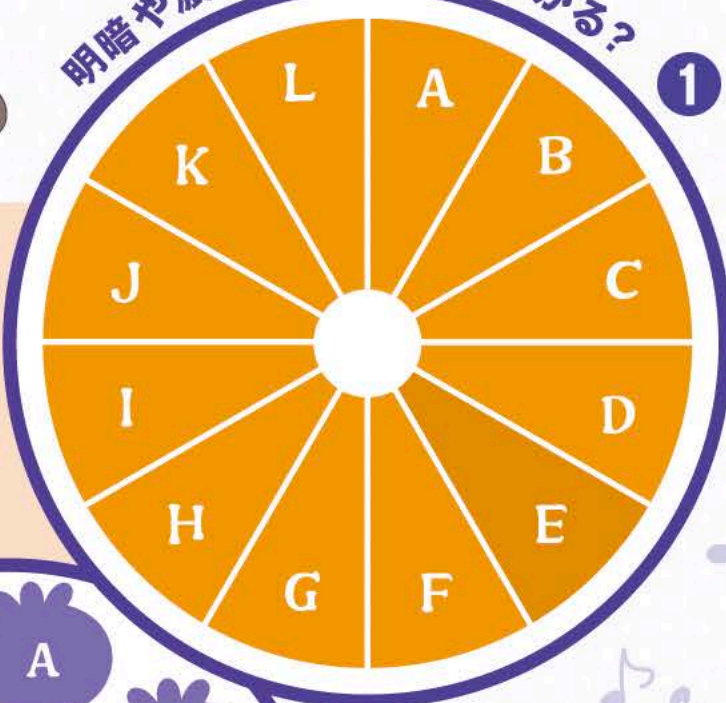
家族でやって
みてね!

Check! 2

コントラスト感度を チェックしよう!

「コントラスト感度」は、
光の明暗や濃淡の差を見分ける
力のこと。A~Lの中から
色の違うものをひとつずつ
見つけよう!
答えは右下に!

明暗や濃淡、色の違い…わかる?



メガネや
コンタクトの方は
使用したまま
チェックしてね



視力がいいのに見えづらい…
それは光の感じ方が原因かも!?

目は健康で視力もいいのに、「夕方になると見えにくい」「黒と紺の
区別が付きにくい」—それは「コントラスト感度」が低下しているせい
かも! 光の感度をサポートする目の中の「ルテイン」が年齢とともに
減ってしまうのも原因の一つです。ただし、病気が原因の場合もある
ため、定期的にチェックしましょう!

ルテインについて
詳しくは裏面へ!

- 1.凝視せずに
リラックス!
- 2.目に病気をお持ちの方は
医師にご相談を
- 3.違和感や痛みを
感じたら、無理せず
ストップ!

目を休めて
あげることも
忘れないでね

スマホでなら
どこでも
できるよ!

Webでビジョントレーニングを もっと楽しもう!

目の動きや見る力を鍛えることで、運動や
読み書きの上達にもつながるかも!? 目の
愛護月間の期間だけポイントがもらえる
ビジョントレーニングもあるよ! ぜひチャレ
ンジしてみてね。



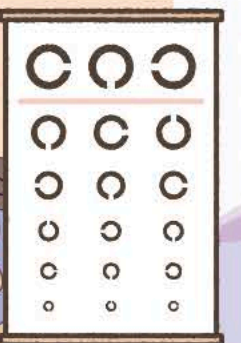
ゲームも
あるで!



定期的に 眼科検診を受けよう!

目は病気になってもなかなか気づきにくい
ことが多いんです。年を重ねると
緑内障や白内障といった病気の
リスクも高まります。健康を守る
ためにも、定期的に眼科検診を
受けてくださいね。

早期発見
早期治療だよ!



チェックはできましたか?
目の健康を維持するためには
継続が大切!
定期的に見直してみてね!

コントラスト感度チェックの答え ① E ② L

Goal

『ブルーベリーアイ』と相性ピッタリ! ルテインの魅力とは?

New!



紫外線やスマホからのブルーライトを一切浴びずに過ごせますか?
答えはNo! そんな避けきれない光のダメージからひとみを守ってくれるのが、「ルテイン」です。ルテインはビルベリーと一緒に摂ると吸収が高まるという研究結果からも、ルテインと『ブルーベリーアイ』は相性ピッタリ! Wのパワーが「見える」をもっと快適にしてくれるのです。

ボクたち
ベストパートナー!



ひとみの健康サポート部隊
αシリーズのパッケージが
新しくなりました!

＼どれだけ知ってる? ルテインクイズ /

Q1

ルテインは体の中で
作られる?

① はい ② いいえ



Q2

「ルテイン」が多く集まる
からだの部位はどこ?

① 目 ② 心臓



Q3

「ルテイン」を1日6mg
摂るために必要な人参は?

① 約5本 ② 約18本



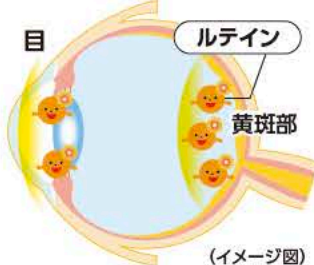
答えは②の「いいえ」!

自分で作れないのにルテインが体の中に存在するのは、お母さんの胎盤や母乳から赤ちゃんに受け継がれるおかげ。それでも年齢とともに減るので、食事やサプリメントで補うことが大切なの。



答えは①の「目」!

目の中でも多く集まるのが、網膜の黄斑部。名前に「黄」がついているのも、ルテインによって黄色く見えるからなんだよ。



答えは②の「約18本」!

目の健康維持のためには6mg程度摂ったほうがいいんだって。でも、人参なら約18本分! 食いしん坊のボクでも食べきれない…。



吸収量約150%アップ!
マリーゴールド由来
ナノルテイン12mg配合

※1 一般のルテインと比較(わかさ生活調べ)

1粒に12mgのルテインを配合。なんとその量、人参約37本分! ナノ化することで吸収量も約150%アップしました。

※参考文献: Food Sci. Technol. Res., 13 (3), 247-252, 2007
646 食品成分表 東京法

こんな方におすすめ

- ☐ひとみの健康を維持したい
- ☐長時間スマホやパソコンを使っている
- ☐屋外で過ごすことが多い
- ☐夜間の運転が怖い
- ☐光を眩しく感じる



LUTEIN α
ルテイン α



通常価格
2,430円(税込)
ソフトカプセル1袋31粒入り
(約1ヵ月分)

＼『ブルーベリーアイ』と一緒に飲んでいきます! /

紫外線のもとで働く息子の
ために『ルテインα』も追加!

東京都 飯島 清子さま(69歳)

『ブルーベリーアイ』ご愛飲歴 23年1ヵ月
『ルテインα』ご愛飲歴 7年8ヵ月

娘のためにと始めた『ブルーベリーアイ』に加え、夏場にプールの監視員をする息子のために『ルテインα』も始め、私も一緒に飲み続けています。この2つは旅行の際にも必需品! 息子も出張にも必ず持って行くほど、気に入っています。



「見えなくなるかも」と
不安だったのがウソみたい!

奈良県 重信 康代さま(59歳)

『ブルーベリーアイ』ご愛飲歴 16年11ヵ月
『ルテインα』ご愛飲歴 17年2ヵ月

見えなくなる可能性もあるかもと心配したこともありましたが、今は仕事や趣味で酷使しても『ブルーベリーアイ』と『ルテインα』のおかげですっきり! ひとみが健康だと気持ちも明るくなりますね。飲み続けて本当に良かった!



※商品を飲んだときの感想は人それぞれです。※年齢は取材時のものです。

“目”の話題でつながるコミュニティ

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:812件

気になるメノコ みんなのひとみアンケート

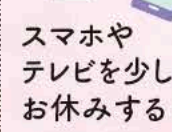
今月の
テーマ

この秋、目のためにしてあげたいことは?

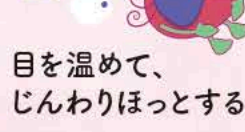
1位 27%
秋の景色を眺めて、
遠くを見る時間をつくる



2位 21%
スマホや
テレビを少し
お休みする



3位 20%
目を温めて、
じんわりほっとする



その他こんな声も

- 目にうれしい食べものを楽しむ
- いつもより早めに布団へ入る
- 秋も外出時はサングラスをかける



みんなのひとみアンケート 募集中のテーマは
「今年、いちばん目に焼きついたのは?」

12月の「わかさのわ」で結果をお伝えします。応募は下記をご覧ください。

お声 「わかさのわ」と商品への
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
右下のコードまたは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!

もれなく 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!



わかさ生活

〒600-8008
京都市下京区四條烏丸長刀鉾町22

