



# ハッピー Happy わかさ生活



Q1

## まちがいさがし

右と左の絵でまちがいをさがそう!!

☆まちがいを5つさがしてね。

今月は脳トレ特集! 5問のクイズにチャレンジ!

☆答えは最後のページにあるよ

## 「ツナとトマトのさっぱりそうめん」

夏バテ  
おたすけ  
レシピ



そうめん	2束
トマト	中2個
ツナ缶(油漬け)	
めんつゆ	大さじ3
大葉	5枚
ごま油	適量

〈材料〉  
2人分

★スタミナをつけたい方は、にんにくチューブをお好みでかけてもOK!

夏に旬をむかえるトマトのクエン酸と、ビタミン・ミネラルが豊富な大葉が夏バテに効果的なんですよ♪

わかさ生活管理栄養士  
まつだななこ  
松田 奈子



「Happyわかさ生活」は環境に配慮して古紙を含んだ用紙を使用しています。

# 常至暑季

ヒント

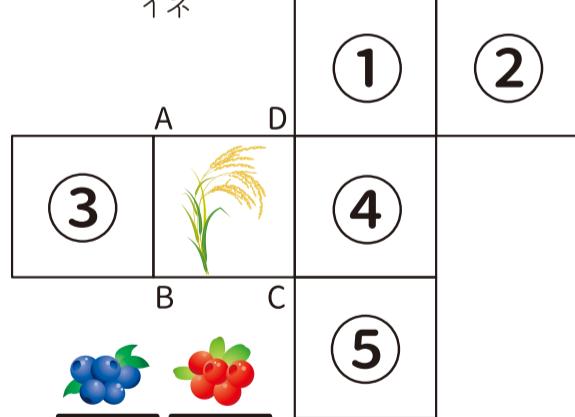
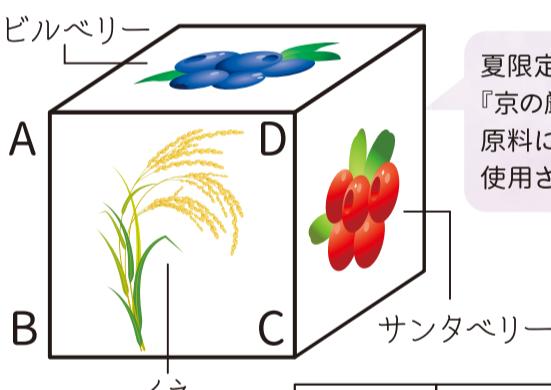
この季節になると、  
子どもたちは  
プールや海にと  
大はしゃぎ!!



Q3

## 漢字クイズ

□の中に入る文字は何でしょう？

答え 

### 【黒酢の効果って？】

#### 〈疲労回復効果〉

黒酢に含まれるクエン酸や酢酸は乳酸を分解するため、運動後や頭を使った後の疲労回復に効果的です。

#### 〈美肌効果〉

クエン酸の抗酸化作用により、肌を含めて体全体の健康を支えます。

\*抗酸化作用とは、たんぱく質や脂質、DNAなどが酸素によって酸化されるのを防ぐ作用です。

→さらに詳しく知りたい方は [ひらのっちの栄養素] [検索]

Q3

## 漢字クイズ

	1	2
3	4	5
A	D	C
B	イネ	サンタベリー

→さらに詳しく知りたい方は [ひらのっちの栄養素] [検索]

## 漢字クイズ

□の中に入る文字は何でしょう？



Q2

## 足りない数さがし

1～20までの数字があります。  
抜けている数字をさがしましょう。

答え 

Q4

## 二者択一クイズ

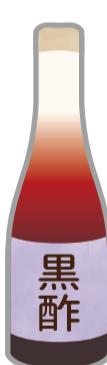
- 1 黒酢の原料は○○を使用し、発酵・熟成によつて造っています。

A. 玄米  
B. 精米

答え 

- 2 クエン酸やアミノ酸を豊富に含んだ、沖縄特産の焼酎「泡盛」の酒粕からつくられるのは？

A. 黒酢  
B. もろみ酢

答え 

- 3 日本最大の黒酢の生産地は何県？

A. 鹿児島県  
B. 熊本県

答え 

- 4 一般的なお酢の約10倍含まれるとも言われる、黒酢の健康成分は？
- A. クエン酸  
B. アミノ酸

A. 紫の酢  
B. 青の酢

答え 

- 5 夏に限定販売される『京の厳撰黒酢』は『赤の酢』と何の酢？
- A. クエン酸  
B. アミノ酸

A. 紫の酢  
B. 青の酢

答え 答え 答え

# 飲むサンングラス『ルテイン』で 趣味のゴルフもハツラツと

大谷 勝美様（80歳）大阪府松原市在住

『ブルーベリーアイ』  
『わかさのルテインα』 4年2ヶ月 6年



※商品を飲まれた時の  
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。



(左)石原未来、(中)大谷勝美様、(右)西川結菜

石原 「趣味のゴルフをされているときは、紫外線の対策もされているのですか？」  
大谷様 「そうなんです。ゴルフ場へは、自転車で行き2時間ほど楽しむのですが、朝に飲む『わかさのルテインα』と、道中にサン



※毎月商品と一緒に届けている  
「わかさニュース」に掲載している  
ツボを紹介する記事

今日は大阪府松原市にお住まいの大谷勝美様にインタビューをしました！  
松原市では市民がスポーツを通して健康新聞で、週4日ほどゴルフを楽しめています。大谷様も週4日ほどゴルフを楽しめています。そうですね♪

大谷様 「周りの人々に話すとみんなに驚かれます！それから、商品と一緒に届けてくれるお知らせを読むのも楽しくなって、全部保管してます。」

石原 「残しておいてくださって、とても嬉しいです！」

西川 「健康のお役に立てることが嬉しいです！」

大谷様 「サプリメントを飲む前は、老眼でメガネをかけていたのですが、疲れたりくもつたりで悩んでいたんです。しかし、社長さんの『自分が良いと思った商品じゃないと販売しない！』という言葉を聞いて、これなら間違いない！と思い飲み始めました。すると、新聞の字よりも小さいルビ（漢字のふりがな）までメガネなしでラクラクになった気がします。」

西川 「そうなんですか！それは驚きましたね！」

石原 「サプリメントを飲んでみていかがですか？」

大谷様 「サプリメントを飲むことは必須ですね！」

西川 「お写真からもわかるように、わかさ生活の黒酢をとても気にいっていただけですが、飲み始めたての様子で、飲み始めたきっかけを教えていただけますか？」

小尾様 「友達に黒酢が健康に良いとすすめられて気になっていたのですが、なかなか始められずにいたときにわかさ生活の黒酢に出会いました。お酢には抵抗があったのですが、ブルーベリー味の黒酢が出たということできつかけを教えていただけます！」

西原 「そうだったんですね！飲んでみたんです！」

小尾様 「どうなんですか！飲みやすいことがこの『京の厳撰黒酢』のポイントなんですね！」

西原 「すごいですね！『京の厳撰黒酢』のポイントなんですね！」

# 苦手意識とおさらば！黒酢を習慣に♪

小尾 博子様（70歳）大阪府枚方市在住

『ブルーベリーアイ』  
『わかさのルテインα』 7年6ヶ月



西原 「お写真からもわかるように、わかさ生活の黒酢をとても気にいっていただけですが、飲み始めたての様子で、飲み始めたきっかけを教えていただけますか？」

西原 「そうなんですね！飲みやすいことがこの『京の厳撰黒酢』のポイントなんですね！」

西原 「すごいですね！『京の厳撰黒酢』をお役立てください。」

※商品を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。

限定販売中!!

京都と北欧の美味しさが詰まった極上の一品

**京の厳撰**

## 『赤の酢』『紫の酢』



- 120年以上の変わらぬ伝統製法でつくった京都・丹後の玄米黒酢使用
- 北欧の健康果実を使用しわかさ生活こだわりの黒酢を実現
- ブルベリーはフルーティで甘酸っぱく、サンタベリーはすっきり爽やかな味わいが特徴

●1本500ml ●2倍希釀タイプ

『赤の酢』3本  
『紫の酢』3本  
通常価格  
11,880円 → 9,800円 (税込)

『赤の酢』1本  
『紫の酢』1本  
3,960円 (税込)

6本  
セット



2本  
セット



通話料無料

0120-788-788

ご注文の際は(0676係)とお申し付けください。

受付時間／7:00～21:00 年中無休

●全国送料無料。●お届けは、電話・FAX・インターネットからご注文の場合、3日前後。ハガキからの場合、投函後7日前後。●包装も承りますので、ご注文時にお問い合わせください。●宅配便でのお届けとなります。●返品は未開封に限り8日以内(返送料はご負担ください)。※お客様の個人情報は商品発送やご連絡、わかさ生活グループの情報提供に使用いたします。

ご注文は  
こちら



あなたの川柳が『Happyわかさ生活』や  
『あたまナビ』に掲載されるかも!?

**応募者の中から抽選で  
100名様にプレゼント!**

一週間分のお薬をまとめて管理♪ しっかり管理して飲み忘れ防止!  
普段飲んでいるサプリメントケースにぴったり!!

『一週間おくすり管理ケース』



川柳・川柳にこめた想い・本号で興味を持たれた記事・郵便番号・ご住所・お名前・お電話番号・メールアドレスをご記入の上、ハガキでご応募ください。応募者の中から抽選で**100名様に「一週間おくすり管理ケース」をプレゼント!**

当選結果の発表は商品の発送をもって、かえさせていただきます。  
お客様からお預かりしたお名前等の個人情報は商品発送やご連絡・わかさ生活グループの情報提供に使用いたします。

62 600-8008

京都市下京区  
四条烏丸長刀鉾町22  
『Happyわかさ生活』  
2019年7月号プレゼント係  
郵便番号・ご住所  
お名前・お電話番号  
メールアドレス

- ①川柳
- ②川柳にこめた想い
- ③興味を持たれた記事、ご意見・ご感想など

(例)

太陽光  
お肉も父も  
こんがりと

スタッフ石原が  
考えてみました!



わかさ生活スタッフ  
いしはら みき  
石原 未来

バーベキューをしていた日に  
夏の日差しを浴びながら、  
家族のために野菜や肉を焼き、  
いつしか自分もこんがりと  
日焼けしていた父。そのときの  
面白さと優しさを詠みました。

テーマに沿った川柳をはがきに書いてご応募ください。

# 「夏の家族との思い出」

PRESENT



川柳を考えて  
プレゼントをGETしよう

応募締切  
2019年  
8月15日(木)  
当日消印有効

## たくさんのおたより、ありがとうございます! 『Happyわかさ生活6月号』のお声

愛知県在住(50歳代)女性の方

社長に会ってとても感動しました!

以前、わかさ生活の社長を目にしたとき、とても好感を持ったことを覚えています。物腰のやわらかい社長さんは、私にはとても輝いて見えました! そんなことを記事を読んでふと思い出しました。いつも感激してサプリメントをいただいている。

京都府在住(70歳代)女性の方

黒酢の出番を待ちにしていました!

紫外線が強い夏にぴったりの『黒酢』とても楽しみにしています。美容にもよさそうなので是非試したいです。オールシーズン販売してほしいくらいです♪

静岡県在住(60歳代)女性の方

毎月の記事とても参考になります!

日差しが強いときは目が赤くなってしまうのでなるべくサングラスをしています。にんじんもよく食べるし『ブルーベリーアイ』も毎日飲み続けているのでちょっとは目をいたわっているかな?と思っています!

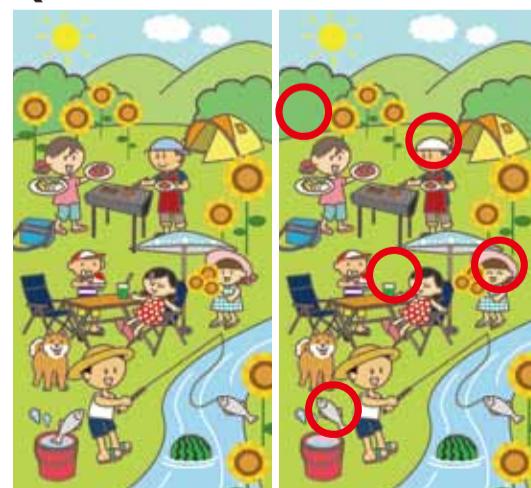
### 〈編集後記〉

最後までお読みいただき  
ありがとうございます!  
今月の脳トレ特集は  
お楽しみいただけましたか?  
皆さまからのお便りが  
励みになりますので、  
ぜひお気軽にご感想など  
お寄せください♪



わかさ生活スタッフ  
にしほら さやか  
西原 彩

Q1



### 今月号のクイズの答え

Q2 13

Q3 夏(常夏、暑夏、夏至、夏季)

Q4

1-A.玄米 2-B.もろみ酢

3-A.鹿児島県

4-B.アミノ酸 5-A.紫の酢

Q5 ブルベリー①

サンタベリー④

『Happyわかさ生活』6月号の答え

れ い わ