わかさニュース NO.256

わかさ生活 広報部
本社／京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22
わかさ生活フリーダイヤル0120-132-061
メールアドレス／news@wakasa.jp
2020年3月10日発行

ホームページ https://www.wakasa.jp
わかさ生活 検索 スマホからも簡単アクセス

マツナミコージ
ハヤシケンタロー
しゃちょ～
ヤマモトタカヒロ
タキモトクミコ

出来ることから始めよう

お客様に、安心・安全をお届けするために

世界的に猛威を振るうコロナウイルスをはじめ、インフルエンザや花粉症など健康に不安を抱えた日々を送られている方が多くいらっしゃるかと思います。健康をお届けする会社だからこそ、わかさ生活に出来ることをやろう！と社長の声かけからウイルス対策チームを結成！商品を安心・安全にお届けすること、そして、皆さまに今よりも免疫力をつけてもらえるよう提案を行なっていくことなど、私たちに出来ることに取り組んでまいります。

体温を1℃上げると免疫力は約5倍アップする!?

わかさ生活 角谷社長の平均体温は36.6℃です。しかし、最近の若い社員の中には36℃以下の子もいます。また、高齢になると、若い頃よりも0.2～0.4℃下がる人が多いといわれています。角谷社長は、お風呂にゆっくり入り、寝るときは靴下を履く習慣があるそうです。そのおかげで「インフルエンザにかかったことがないのかな」と話されていました 😊

さっそくマネしなきゃ！
粒くん
わかさの温浴

お風呂なら重炭酸温浴で体温を上げる『わかさの温浴』がおすすめです♪詳細はコチラ わかさの温浴 検索

体を強くする！
高い抗酸化力！
BODY RECOVERY
超えろ、0.1秒の壁！
体を守る力！
ファイトケミカルエクサージ配合

社長も毎日飲んでいる♪
回復系ゼリー！

ボディリカバリーのパッケージが新しくなりました♪

家事や仕事、日常生活の疲労感をそのままにしていると、知らず知らずのうちに慢性化して免疫力が落ちてしまいます。そんなときのお役立ち商品が『ボディリカバリー』です。『ボディリカバリー』で体を守る力を上げて強い体をつくりませんか♪実は、社長の元気の源は、毎日 朝夕に飲む『ボディリカバリー』という噂もあるんですよ 😊

※配合成分は今までと変わりません。

詳細はコチラ ボディリカバリー 検索

ご存じですか？ ウイルスから体を守るには免疫力を上げましょう！

私たちは同じ生活をしていても、風邪にかかりやすい人と、かかりにくい人がいますよね？この差こそが、「免疫力」。日頃のちょっとした工夫で免疫力を上げる方法がコチラです♪

温活をする

体温を上げることで代謝も高まり免疫力がアップするといわれています。

- ゆっくりお風呂に入る
- 適度な運動
- 寝る前に腹式呼吸をする

腹式呼吸のやり方は「健康講座」で紹介しています

体を温める食べ物を食べる

寒冷地の土の中で育つ、冬が旬の食べ物は、体を温めてくれます。
また、発酵食品などもおすすめです♪

第43回 クイズ甲子園

問題文 下の枠の中には、４つの食べ物が隠されています。
右のヒントを参考にして、答えを導き出してね♪
※同じ文字は２回使えないので注意してね。

え	き	ぎ	ん
ま	ぼ	く	ら
む	ろ	さ	り
く	ち	め	ん

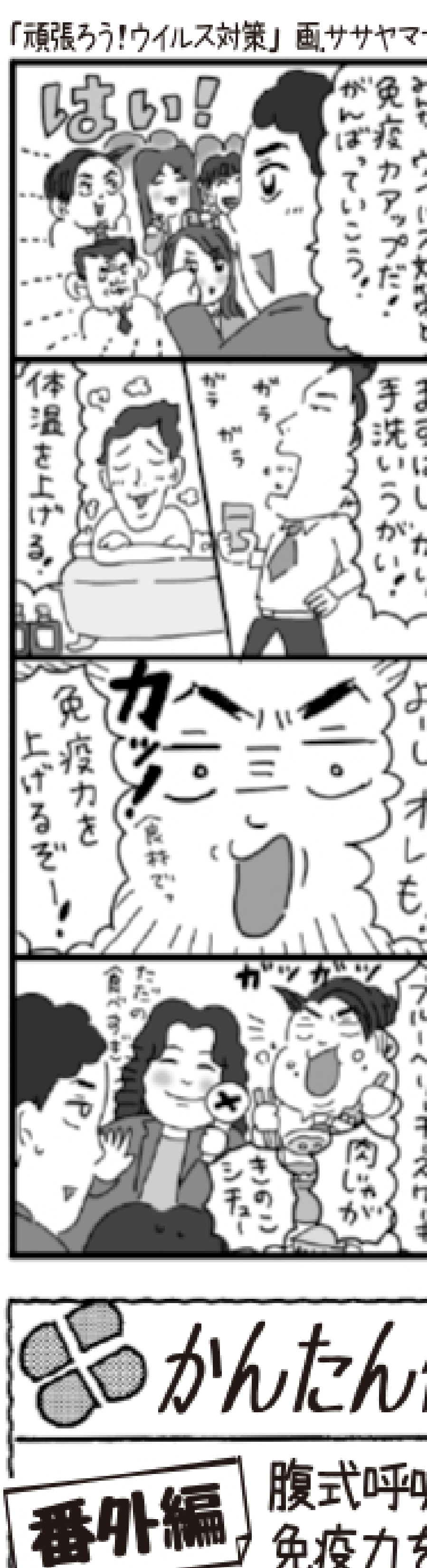
① アントシアニンを含む丹波地方の豆 □□□□A
② 寒冷地で育つ赤く小さな果物 □□□□B□
③ β-グルカンが豊富なキノコ □C□□□
④ 香辛料を使った発酵食品 □D□□

答え A□ B□ C□ D□

全て体を温める食べ物ですよ♪
シバタナツミ

もっとクイズに挑戦したい方は 脳トレクイズや脳活をサポートする情報サイト あたまナビ 検索

「頑張ろう！ウイルス対策」画.ササヤマナツ



はい！
みんな、ウイルス対策と免疫力アップだ！がんばっていこう！
まずはしっかり手洗いうがい！
ガラ ガラ
体温を上げる。
カッ！
免疫力を上げるぞー！
よーしオレも！
食卓で
ガツガツ
ただの食べすぎ…
ブルーベリーチーズケーキ！
肉じゃが
きのこシチュー

わかさ生活 スタッフ絵日記

vol. 32

しゃちょ～
ハヤシケンタロー

4コマ漫画全話公開中！

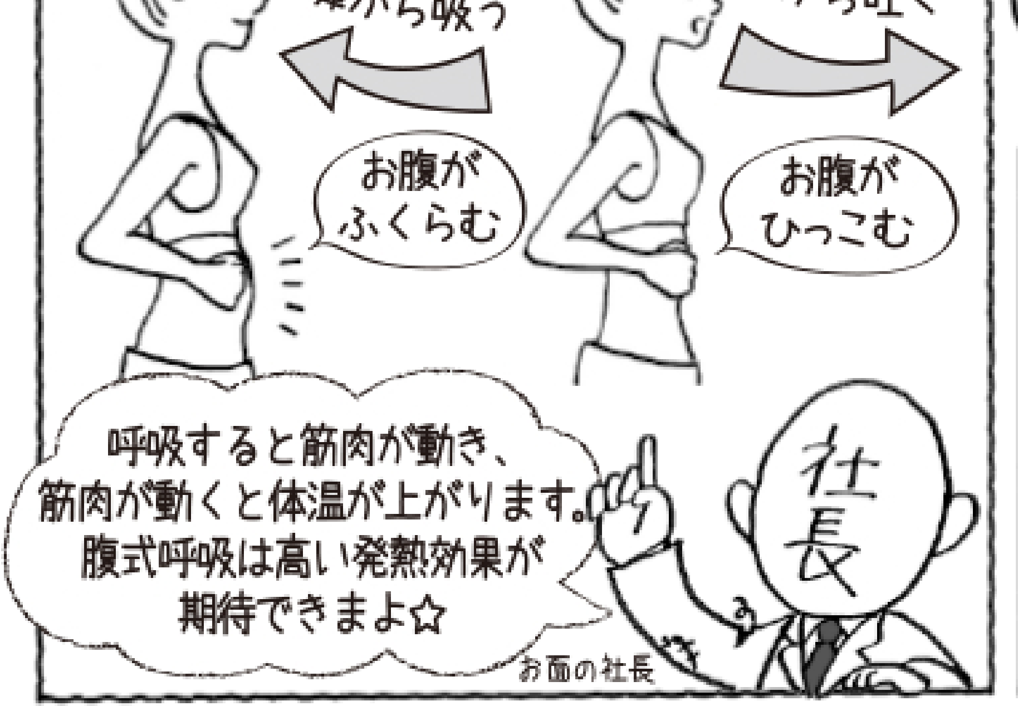
おまけ♥

オイ、食べる前に手を洗ったか？
ちゃんとうがいしろ
人一倍ウイルスに敏感なカメイサンタくん

かんたん健康講座 ⑫⑥

番外編 腹式呼吸で体温を上げて免疫力をアップさせよう！

おへその下を意識しながら鼻から息を吸い込んだら数秒息を止めます。しっかりとおなかが膨らんでいるのを感じてからシューッと息を吐く、を3回くり返します。



鼻から吸う
口から吐く
お腹がふくらむ
お腹がひっこむ
呼吸すると筋肉が動き、筋肉が動くと体温が上がります。腹式呼吸は高い発熱効果が期待できまよ☆
社長
お面の社長

クイズに応募してプレゼントをもらおう♪

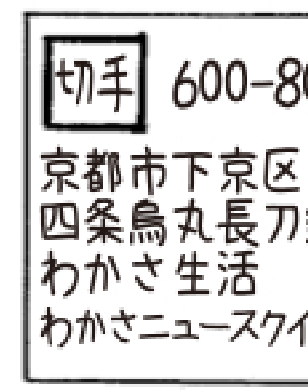
体温アップ
わかさの温浴

重炭酸温浴で、体の芯から温まり、体温を上げることが期待できる『わかさの温浴（9錠入り）』を

300名様にプレゼント!!

ご応募は「ハガキ」か、ホームページでお願いします♪右のQRコードから、わかさLINEでもお答えいただけます♪

☆当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。



中面のクイズ甲子園の答えをハガキに書いてご応募くださいね♪
ニシカワユイナ

応募ハガキの書き方

応募〆切は、2020年4/15(水)消印有効です

（おもて）

切手 600-8008
京都市下京区
四条烏丸長刀鉾町22
わかさ生活
わかさニュースクイズ ㉖⑥

（うら）

- ▶クイズの答え
- ▶お名前
- ▶郵便番号
- ▶ご住所
- ▶電話番号
- ▶何か一言書いてくださいネ

第39回 クイズ甲子園の答え

答えは『笑門来福』でした ✿

わかさ生活の社会貢献活動 ブルーベリーリボン

一縁のeye基金 累計額 209,214,636円 2020年1月末現在

わかさ生活では、お客様からご注文いただいた商品1袋につき1円や寄付金を一縁のeye基金に積み立て、社会貢献活動に活用させていただいております。

ご協力ありがとうございます