わかさ生活
メノコト365編集室
京都市下京区
四条烏丸長刀鉾町22
0120-132-061

「目の総合健康企業」わかさ生活がお届けする
いまの時季に役立つ目の情報誌です。

メノコト

ME NO KO TO 365

2020年
4月発行
vol.16

免疫力と酸化ストレス
抗酸化力の高い食材で
4月も元気に過ごそう。

わかさ生活は創業22周年を迎えました。

免疫力と酸化ストレス

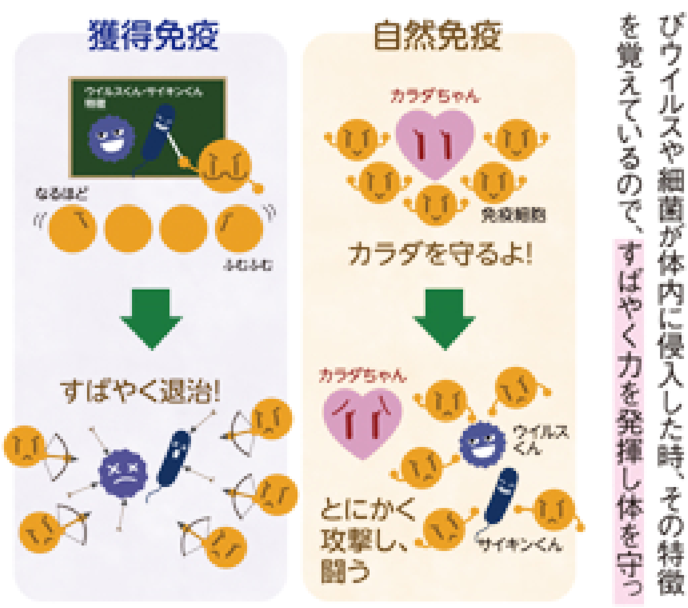
目や体を守る免疫の仕組み

空気中の細菌やウイルス、アレルギー物質、大気汚染など…私たちの身の回りには、体に害を及ぼす物質が数多く存在します。そんな環境の中で暮らしていても、多くの人が病気にならずに元気に過ごせているのは、私たちの体に備わっている「免疫力」のおかげです。

そもそも免疫力とは、人間にとって悪い物質から体を守ってくれる力のことです。

人間の体には、いくつもの免疫細胞が存在し、外から悪いウイルスや細菌が体内に入ってくると「自分ではない」と認識したものに対して闘う機能があります。この免疫には生まれながらに備わっている「自然免疫」と後天的に備わる「獲得免疫」の2種類存在します。

1つ目の「自然免疫」とは、免疫細胞がまずウイルスや細菌を見つけると、それが敵なのか味方なのかわからないけれど、とにかく攻撃をして体を守る機能です。2つ目の「獲得免疫」とは、再びウイルスや細菌が体内に侵入した時、その特徴を覚えているので、すばやく力を発揮し体を守ってくれる機能です。


獲得免疫
ウイルスくん・サイキンくん 特徴
なるほど
ふむふむ
すばやく退治!
自然免疫
カラダちゃん
免疫細胞
カラダを守るよ!
カラダちゃん
ウイルスくん
サイキンくん
とにかく攻撃し、闘う

これら2つの免疫細胞は、体が疲れていては力を発揮しにくくなるので、いつでも全力で戦えるような状態を維持するために、普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めていきましょう。

酸化ストレスを軽減し
免疫が働きやすい環境にする

免疫のバランスが崩れたり低下する原因の一つに、活性酸素によるダメージがあります。活性酸素とは、本来細菌やウイルスから体を守る大切な物質です。しかし、紫外線や偏った食生活、ストレスなどによって必要以上に増えすぎると、攻撃しなくてもいい細胞まで傷つけ、ダメージを与えてしまいます。この状態を「酸化ストレス」といいます。

ダメージを与えないために、酸化ストレスを軽減するには「抗酸化力の高い食材」を食事で摂ることが大切です。

その代表的なものにポリフェノールがあります。ブルーベリーの仲間「ビルベリー」に含まれている「アントシアニン」もポリフェノールの一種です。その「アントシアニン」は、活性酸素を除去することで、ひとみや体の健康維持に役立つといわれています。

その他にも4ページで抗酸化力の高い食材を紹介していますので、ご覧ください。毎日の食事に取り入れて、元気な体づくりにお役立てください。

ウイルス・細菌から体を守るポイント!

❶ 手洗い・うがい
指の間や手の甲、手首をしっかり洗いましょう。

❷ 入浴
冷えは万病の元です。体温を高く保つことで免疫細胞が活発になるのでしっかり体を温めましょう♪

❸ 睡眠
睡眠不足は免疫細胞の働きを低下させます。寝る前に体を温めると寝つきを良くしてくれます。

❹ 食事
←次のページでご紹介

抗酸化力の高い食材で4月も元気に過ごそう。

ポリフェノール

ポリフェノールとは、植物が持つ苦みや渋み、色素の成分で、紫外線や菌類などの外敵から自分の身を守るために作り出す成分です。葉や皮、実などに含まれています。

赤ワイン
大豆
ビルベリー（ベリー類）
バナナ
緑茶
ゴマ

豆知識 バナナは熟してシュガースポット(茶色い斑点)ができたものの方がおすすめです。

カロテノイド

カロテノイドとは、すべての動植物が持つ、自然界に存在する黄色や赤色の色素で、紫外線による活性酸素から自らの身を守るために作り出す成分です。

トマト
人参
かぼちゃ
パプリカ
鮭
みかん

豆知識 これらの食材は油と一緒に調理することでより吸収率がアップします!

ビタミンA・C・E

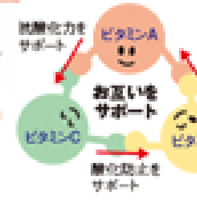
数多くあるビタミンのなかでも、ビタミンA・C・Eは抗酸化作用が高いビタミンです。

ビタミンA
皮膚や粘膜を強くし、ウイルスの侵入をブロック

ビタミンC
皮膚や粘膜の健康維持に役立ち、免疫力を高める

ビタミンE
若返りのビタミンとも呼ばれ、酸化を防いだり、血流改善に役立つ

人参
ほうれん草
イチゴ
ブロッコリー
ナッツ
オリーブオイル



わかさ生活は創業22周年を迎えました。

わかさ生活は、「若々しく健康的な生活を提案したい」という想いから、1998年4月23日、スタートしました。創業当時より「自分が毎日食べられないようなものを、人様にお売りすることはできない」という信念のもと、最高の品質にこだわった商品開発を行っています。

原材料

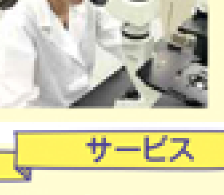
自ら足を運んで、ビルベリーの品質を確認

「ブルーベリーアイ」の原材料であるビルベリーは毎年北欧に赴き、自分たちの目で品質を確認し、その年の一番良いものを厳選して使用し、お届けしています。

商品・品質

品質の高い商品をお届けするため創業当初から積み重ねた研究

「サプリメント業界品質No.1」を目指し、創業当初から研究を積み重ね、確かな品質と安心をお届けしています。



安心・安全

毎日安心していただくための5つの証

第三者機関から認められた品質基準

インフォームドチョイス
モンドセレクション
JHFAマーク

安心してご愛飲いただけるわかさ生活独自のマーク

ピュアマーク
ナノマーク

サービス

お客様一人ひとりとのご縁を何よりも大切に

直接お客様にお逢いすることができない通信販売の会社だからこそ、お客様一人ひとりとのご縁を何よりも大切に考えています。

「わかさ生活を選んで良かった」と思っていただけるコミュニケーションを心がけています。

北欧産野生種ビルベリー使用 ブルーベリーアイシリーズ

60代以上の方に特に摂っていただきたい成分を配合

③ 60代からのブルーベリーアイ®

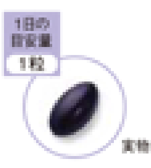
いつまでも健康的な生活を続けるために
60代からの新習慣

ナノビルベリーエキス50mgとルテイン10mgなど、厳選成分を配合。

こんな方に
□飲みやすい小粒タイプでひとみのケアをしたい
□手頃な価格で続けたい
□年齢を重ねても健康を維持したい

※他の商品とは割引制度が異なり、別送でのお届けとなります。

1日の目安量 1粒


実物大

本体価格 1,280円+税
定期お届けコース 1,178円+税
1袋31粒入り(約1ヵ月分)
ソフトカプセル
※お客さまの年代によって価格がお得になります。

主成分:ナノビルベリーエキス50mg、ルテイン10mg(マリーゴールド色素)、ロスマリン酸、イチョウ葉エキス、DHA、アスタキサンチン、亜麻仁油、水溶性レシチン、DNA(核酸)、ビタミンE、ビタミンB12、ブドウ種子油、コメ胚芽油、ヒマワリ油※原材料の一部に大豆、鮭、ゼラチンを含む

ナノ化したビルベリーエキスがたっぷり

④ ブルーベリーアイ® SUPER

わかさ生活にしかできない技術でつくられたナノビルベリーエキス100%

吸収量2倍※1のナノビルベリーエキスを160mg配合し、さらに10倍※2の速さで溶け出る進化型カプセルを使用。

こんな方に
□細かい作業をすることが多い
□文字を読むのがおっくうなことがある
□見え方が違う気がする

1日の目安量 1粒

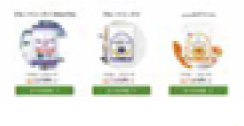
実物大

本体価格 1,840円+税
定期お届けコース 1,656円+税
1袋31粒入り(約1ヵ月分)
ソフトカプセル
※袋数、お届け回数でよりお得になります。

主成分:ナノビルベリーエキス160mg、ブドウ種子油、ゼラチン、グリセリン、酵素分解レシチン(大豆由来)、ミツロウ※原材料の一部にゼラチン、大豆を含む
※1…一般的なビルベリーエキスと比較 ※2従来のカプセルと比較

その1 人気の商品が一目で分かる!

人気商品がサイトのトップページから一目でご覧いただけます。また、商品一覧のページも特徴やこだわりを商品ごとに見られるので、商品を選びやすくなりました。

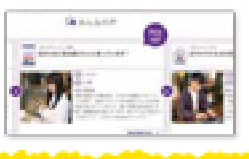


その2 ブルーベリーアイ比較表

「ブルーベリーアイってたくさん種類があって何が違うかわからない」というお声をいただいておりました。今回、その違いをわかりやすくお伝えできるよう、「ブルーベリーアイシリーズの比較表」を作成しました!

その3 みんなの声がもっと見やすく!

気になる商品のレビューが見やすくなりました! お医者様や歌手、ブロガーなど様々な職種の方からのお声を掲載しています。ぜひあなたのお声も投稿して教えてくださいね。



ひとみで悩むすべての人のために

ひとみに大切な栄養素が1粒にギュッ!

❶ ブルーベリーアイ®

1粒に想いとこだわりをぎゅっと詰め込み
ひとみの健康をサポート

22種類のこだわり成分配合。

こんな方に
□バランス良くひとみの健康のための成分を摂りたい
□ひとみのための贅沢配合サプリメントを探している
□高品質の成分をしっかり吸収したい
□1粒で手軽にひとみのケアをしたい

本体価格 1,750円+税
定期お届けコース 1,575円+税
1袋31粒入り(約1ヵ月分)
ソフトカプセル ※袋数、お届け回数でよりお得になります。

1日の目安量 1粒

実物大

主成分:ビルベリーエキス110mg、ナノビルベリーエキス50mg、ルテイン6mg(マリーゴールド色素)、カシスエキス、アスタキサンチン、ヒアルロン酸、ブルーベリー葉エキス、ラクトフェリン、レスベラトロール、ロスマリン酸、乳酸菌、イチョウ葉エキス、DHA、亜麻仁油、水溶性レシチン、β-カロテン、ビタミンB2、ビタミンB12、ビタミンE、ビタミンC、オリーブ油、ヒマワリ油※原材料の一部に、乳、ゼラチン、大豆を含む

※粒を飲み込むのが苦手な方やお子様におすすめの2粒でブルーベリーアイ1粒分の成分を摂れる小粒タイプもございます。

機能性表示食品で実感を求めるあなたに

❷ ブルーベリーアイPRO®（プロ）

ピント調節力を改善し、
目の疲労感を和らげる

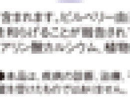
機能性表示食品 届出番号A144

機能性関与成分
ビルベリー由来
アントシアニン40mg含有。

こんな方に
□目の疲労感を感じる
□パソコンやスマホをよく使う
□安心できる機能性表示食品がいい

本体価格 2,300円+税
定期お届けコース 2,070円+税
1袋31粒入り(約1ヵ月分)
植物性ハードカプセル
※袋数、お届け回数でよりお得になります。

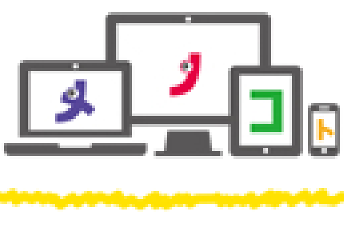
1日摂取目安量 1粒


実物大

届出表示:本品にはビルベリー由来アントシアニンが含まれます。ビルベリー由来アントシアニンにはピント調節力を改善することで目の疲労感を和らげることが報告されています。主成分:ナノビルベリーエキス、でんぷん、HPMC、ステアリン酸カルシウム、植物レシチン(大豆由来)※原材料の一部に大豆を含む
●食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。●本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。●本品は、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

メノコトLife のぞいてみよう♪

ひとみに特化した通販サイト「メノコトLife」が新登場!
もうご覧いただけましたでしょうか?
メノコトLifeの注目ポイントを3つお伝えします♪



スマートフォン・
パソコンから
メノコトLife

QRコードから簡単アクセス▲

わかさ生活
ブルーベリーアイ
ブルーベリーアイシリーズはコチラ♪
▼ブルーベリーアイ
▼ブルーベリーアイ PRO
▼ブルーベリーアイ 小粒

お友だち登録
40,000人突破♪

わかさLINE（ライン）とお友だちになろう!

わかさ生活がもっと身近に! わかさLINEは、
LINE限定の便利で楽しいお知らせが大好評です♪

わかさ生活スタッフや社長の日常をコミカルに描いた大人気4コマ漫画「わかさ生活スタッフ絵日記」の最新話更新をお知らせ!

ホームページのお楽しみ企画や期間限定のお得なキャンペーンをいち早くお知らせ!また地域限定のイベント情報など嬉しいお知らせが届きます♪

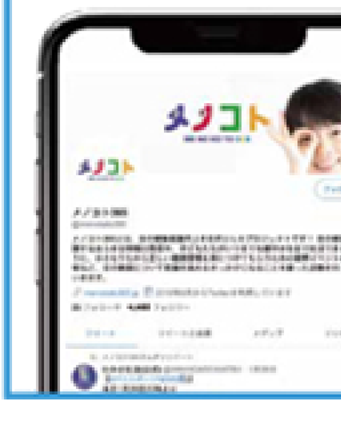
新機能 LINEで手軽に疑問を解決!

お届け日を変更したい
パスワードを忘れた!
住所変更はどうするの?

こちらを読み取ってください
LINE登録はこちら!

Twitter メノコト365

メノコトの最新記事のお知らせや人気の記事を発信しています



ここを押してフォローしてね!

4月も随時
プレゼントが当たる
キャンペーン実施中♪

こちらを読み取ってください
Twitter登録はこちら!