

# わかさ生活



この表紙は抗菌印刷をしています

# ウイルスに 負けない体 つて？

- 目から入る
- 体 免疫力を上げて丈夫な体をつくる
- ウイルスを遠ざけよう

免疫力アッププレシピ



今、開いているこの冊子

# 実は抗菌されています



夏が近づくにつれ、

日本は湿度が高くなり菌類が繁殖するには最高の環境となります。

この時季に食中毒などによる体調不良が増えてくるのは、体に害を与える細菌類が目に見えないうちに大量に増えているから。

病気の予防には、原因となる菌を寄せ付けないこと！

繁殖させないこと！が大切。

どうして？その理由は？

病気に負けない体を作るには？

その秘密を今月号の「わかさ生活」で紹介していきます。

# ウイルスのこと

## ご存じですか？

### 菌と違うの？

細菌やウイルスが原因の病気は感染症と呼ばれます。細菌やウイルスが似たようなものだと思つていませんか？

実は、サイズも特徴も全く違います。

細菌は、(体)細胞を持つてゐる生き物。

有害な細菌は、ヒトの体に入り込み細胞の増殖を繰り返して病気をおこします。

細菌が原因の症状の場合は、病院で「細菌」をやつける抗生物質が処方されます。一方ウイルスは、細菌と違い(体)細胞)を

持ちません。大きさも細菌の約10分の1～100分の一ほどです。自分の体を持たない代わりに、ほかの生き物の細胞を奪つ取ることで増殖します。菌とは違い、抗生物質が効きません。

世界的に猛威を振るう新型コロナウイルスには、特效薬やワクチンがまだありません。身を守るために、感染経路を断つことや免疫力を上げることの予防対策が大切です。

※2020年5月14日現在

大きさの比較 [1μm=0.001mm]

飛沫  
[3.0～5.0μm] PM2.5  
[2.5μm] 細菌  
[1.0μm]

花粉  
[30.0μm]  
人の髪の毛の  
直徑の  
約3分の1

新型コロナウイルス  
[0.1μm]  
インフルエンザウイルス  
も同様の大きさ

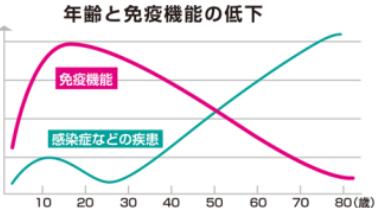
専門家に聞く！

## ウイルスに

# 負けない体つて？

新型コロナウイルス感染者の中には、重症化する人がいる一方で、感染しても症状の軽い人やほとんど症状がない人もいれば、同じ環境にいても感染しない人がいます。もちろん、基礎疾患が影響する事例も多くあります。この違いは免疫力が大きく関係するのではないかと考えられています。

## 今、話題の免疫力とは？



参考:「からだと免疫のしくみ」(上野川博一著 日本実業出版社)  
Goldstein A.L. et al. "Physiology and Cell Biology of Aging" Raven Press(1979)より



專門醫監修

学院医学系研究科  
治療学 寄附講座

森下竜一教授

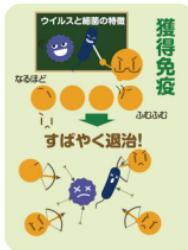
「免疫」とは体内にウイルスなどの病原体が侵入してきた際に、それらを追い払おうとする能力のことです。まず、外部からの侵入者が何者であるかで、**自然免疫**（（じねんめいめい））があつても先行して働くのが**自然免疫**。

この「自然免疫」が侵入者と闘っている間に体内では、侵入者にびったりくつづいてやつづけるオーダーメイドの

「抗体」が作られると、じぶんの間は  
たんぱく質抗体が作られます。一度  
同じ病原菌が侵入してきてもさみやかに  
退治することができます。これが  
「獲得免疫」です。新型コロナウイルス  
専用の「抗体」を大量に作るようになると  
、効率的にウイルスを退治でき、症状  
が重くなりません。この状態を人工的  
に作るのがワクチン接種です。

現在、予防のためのワクチンや特効薬のない新型コロナウイルスから体を守るには、先行して働く「自然免疫」を

現在は、阪大発ハイオブンチャーのアンジェスと共同で新型「ロナウイルス予防用ワクチン」を開発中。DNAワクチンは開発までの時間の短さや安全性、大量生産が可能であると大きな期待が寄せられている。7月にはヒト臨床試験を実施する予定。





**ヒント1 体温を上げる**

皮膚や粘膜を強化＆  
ウイルスの侵入をブロック

ニンジン ハーブレンズ

皮膚や粘膜の健康維持  
免疫力を高める

イチゴ ブロッコリー

若返りのビタミン  
酸化を防ぐ&血流を改善

ナッツ類 オリーブオイル

## ヒント2 抗酸化ビタミンを摂る

免疫力低下しづらい活性酸素を抑える栄養素として、積極的に取り入れたいのが「ビタミンC」。

ビタミンAは油溶性が良いので炒め物で、ビタミンEは生で食べられるセサミなどそのまま食べるがおすすめです。

室内でもできる軽い運動、ぬるめのお湯に20分ほど浸かる。また、体を温めな食べ物(生姜、唐辛子、ウコン、根菜類など)を摂ったり、温かい飲み物を飲んだり一工夫をしてみましょう。

## ヒント1 体温を上げる

血流を良くすることで体温が上昇し免疫力のアップが期待できます。

適度な運動(90分のウォーキングや



## 免疫力をアップさせる3つのヒント

管理栄養士が教える

# 免疫力を上げて 丈夫な体をつくる

## ヒント3 腸内環境を整える

腸内環境を整えることで免疫細胞のうちの約70%は腸に存在しているといわれてあります。

免疫細胞を活性化させ、病気への抵抗力を高めることが期待できます。

腸内環境の改善に深く関わっているのが腸内細菌です。

体内の中に腸内細菌は600兆～1,000兆個、1,000種類以上いるといわれています。

理想的な腸内細菌の割合は善玉菌50%、

悪玉菌が50%で、残りは日和見菌と呼ばれる、善玉菌と悪玉菌の多い

方に味方する菌です。

良質な腸内細菌(善玉菌)を含む乳製品・発酵食品を摂ったり、

善玉菌のえさとなるオリゴ糖や食物繊維などを食事に取り入れましょう。



管理栄養士  
西尾 尚子  
おもにママ・スタートなどの相談を中心に活動して  
いるわかわ生きのプロトタイプバイザー



# 目から入るウイルスを遠ざけよう！

ウイルスって  
目からも  
入るの？

ウイルスや細菌に感染する原因是、  
体のどこかの粘膜にウイルスや細菌  
がくっつてしまふことです。

粘膜といえばのどや口や鼻の中が  
一般的ですが、もう一つ外部に触れる  
粘膜があります。それは「むき出しの  
瞼器」といわれる目です。

実は、新型コロナウイルスは目の  
粘膜から感染が疑われる事例も報告  
されています。

## 目からウイルスが入る原因

- 感染している人の咳やくしゃみ、  
唾液に含まれるウイルスが  
目の粘膜に付着する
- 手にウイルスがついた状態で  
目をこする



## 実は感染のリスクを高めているかも？

コンタクトレンズ

手を洗わないまま、  
付け外ししていませんか？

アイメイク

まつ毛の生え際やまぶたの  
ギリギリまで塗つていませんか？

まつげエクステ

目を大きく見せてくれるけど…



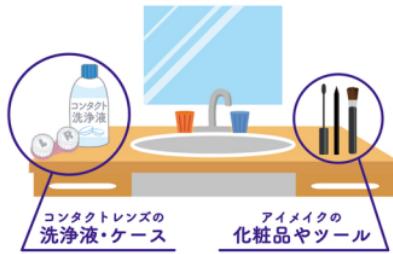
手には雑菌がたくさん付着して  
います。家に帰つて手を洗わず、汚れた  
まま直接、コンタクトを取り外して  
いませんか？

ウイルスはそこから入り込み、トラブル  
を引き起こす可能性もあります。



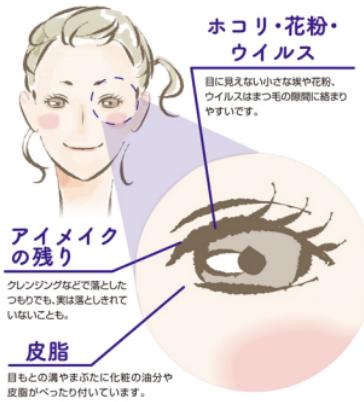
ハカラタシングルを付けたときに使う  
グル（糊）のようなものはまつ毛の  
生え際に付けるため、清潔に保たないと  
まつ毛についた埃や汚れが目の粘膜  
に触れてしまふ可能性があります。  
汗をかく季節は特に注意が必要です。

今からできることは？  
対策法は次のページ！



汚れはケース本体だけでなく、フタにも付着しています。また洗浄液は古くから使いつづけています。

毎日使う「アイメイク用品」。生活の必需品でもあります。アイシャドウ、ピューラー、マスカラ、ブラシなどは汚れやすいうえに、目もとや粘膜に直接触れるものは要注意。



目に見えない小さな埃や花粉、ウイルスはまつ毛の隙間に絡みやすくなります。

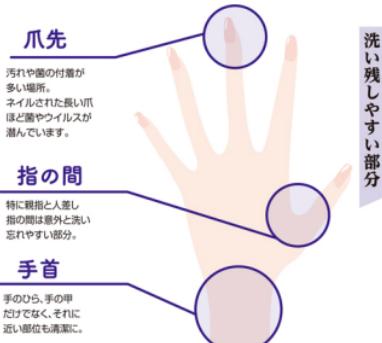
## 4 目もと専用の洗浄剤で洗眼

## 2 アイケア用品は清潔に

毎日使う「アイメイク用品」。生活の必需品でもあります。アイシャドウ、ピューラー、マスカラ、ブラシなどは汚れやすいうえに、目もとや粘膜に直接触れるものは要注意。

## 3 直接目に触れるものは人と共有しない

## 1 手洗いは30～90秒を目安に時間をかける

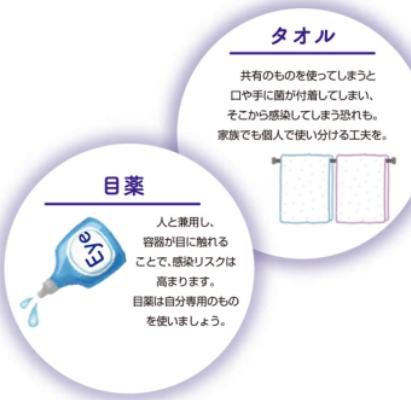


よく歌詞に歌われる「ハッピーバースデー」の曲2回分が約30秒といわれています。しっかり細部まで洗っているか意識しながら洗いましょう。

## 4 目もと専用の目薬

### タオル

共用のものを使ってしまうと口や手に菌が付着してしまい、そこから感染してしまう恐れも。家族でも個人で使い分ける工夫を。



# 目を清潔に保つための4力条

ウイルスを遠ざける！

## 健康なひとみ・丈夫な体をつくるアイテムたち

清潔な目もと・美しいまつ毛をつくる

アイシャンプロング

まつ毛を洗う、ハリヤハリヤ？



洗顔後に「プラスする」  
で、手筋にまつ毛のケ  
ア、目元のケア、  
肌の保湿などを行なう。また、  
「マイナス」の清潔は全然  
使わないので嬉しい。ま  
た、「マイナス」の清潔を保  
持しながら、手筋で「プラス」  
の効果をもたらす。これで、  
肌がさらにキレイになります。

手にしつけて  
良いこ  
かな?  
楽しめ



**大切さ**を実感しました！

群馬県佐波郡在住  
原果那恵様(24歳)

原 署那惠 様(24歳)

## 4種類の乳酸菌が おなかの調子を整える

わかさの乳酸菌  
1000億

4種類の乳酸菌のおかげで毎日元気に！

整えられるのが嬉しいです

京都府京都市在住  
樋口 加

京都府京都市在住 樋口 加菜子様(38歳)

このたれりの乳酸菌を配合して、生まれて腸まで届くヒドロイドス菌「BB-12」、体に取り込まれやすい「ナノ乳酸菌」など4種類の乳酸菌と、その乳酸菌のエサとなる成分をぎゅっと一粒で。



実際に飲んでみて

ねのじんを知  
れました。

始めてからは、あなたの調子が良くなつた気がして毎日快調。前と比べて、元気に過ごせていると思います!

本商品を試された時の感じ方は人それぞれです  
※ご年齢は、取材時のものです。



# 若々しく健康的な生活を提供する

1998年4月に創業した【わかさ生活】は

今年で22周年を迎えました。

【わかさ生活】という社名は、22年前

「若々しくて健康な生活を提供したい」という理念を略して命名したのですが、当時の社員に「わかさ生活」と発表したとき、「ええ?」と大声をあげて全員に反対されたことを今でも覚えています(苦笑)。

新しい会社の「理念と在り方」について

想いを込めて伝えて、「ひら仮名と漢字の組み合わせはへんですよ」「カッコ悪くて名刺とか出せません!など、グチグチ言われました。」

わかさ生活の「ブルーベリーアイ」は日本中の1,000医院以上で取り扱っていただいているのですが、その中でご縁した眼科をはじめ、内科、脳外科、整形外科、皮膚科、歯科、美容関係などの医師の方々に、「雑誌若々」の原稿や監修に尽力をいただいています。もちろんわかさ生活社内にも管理栄養士、薬剤師などもたくさん在籍していますので、必ず良い健康雑誌に成長する信じています。

創刊号は「ウイルスと免疫力アップ特集」です。テレビでも取り上げられた新型コロナウイルス

のワクチンを研究されている大学教授への独占インタビュー、テレビやネットで心配されていたコロナウイルス感染から完治し退院された著名人との対談も掲載していますので、お楽しみにお待ちくださいね。

このたび22周年を機に、新たな取組みとして『健康雑誌』を全国の書店で発売することとなりました。

その名は【若々】です(この冊子の最終

ページもご覧ください)。今年は夏・秋・冬の季節号ですが、来年には毎月発行を目指しています。

今、私はサブリメントを作るだけでなく、健康業界での40年の経験から、健康に関する本や人生に役立つ本、漫画などを執筆しています。私の経験が世のため、人のために役立つのならとても嬉しく思います。

株式会社 わかさ生活



1998年4月に創業した【わかさ生活】は、今年で22周年を迎えました。

【わかさ生活】という社名は、22年前

「若々しくて健康な生活を提供したい」という理念を略して命名したのですが、当時の社員に「わかさ生活」と発表したとき、「ええ?」と大声をあげて全員に反対されたことを今でも覚えています(苦笑)。

新しい会社の「理念と在り方」について

想いを込めて伝えて、「ひら仮名と漢字の組み合わせはへんですよ」「カッコ悪くて名刺とか出せません!など、グチグチと言われました。」

このたび22周年を機に、新たな取組みとして『健康雑誌』を全国の書店で発売することとなりました。

その名は【若々】です(この冊子の最終

ページもご覧ください)。今年は夏・秋・冬の季節号ですが、来年には毎月発行を目指しています。

今、私はサブリメントを作るだけでなく、健康業界での40年の経験から、健康に関する本や人生に役立つ本、漫画などを執筆しています。私の経験が世のため、人のために役立つのならとても嬉しく思います。



## この冊子を通じて、お客様にもっと 健康になっていただきたい

ずっとお客様の手元に置いていただき、何度も開いてもらえるような冊子にしたいと、話し合いを重ね完成させました。そして、私たちには「この冊子をお客様と作っていきたい」という願いもあります。皆さまのお声を活かし、一人でも多くの方に「ありがとう」と言つていただける冊子へと向上させていきます。

## だから 冊子「わかさ生活」への ご意見・ご感想を聞かせてください！



### Webでお声を大募集！

ホームページから、簡単にお答えいただけます。今後、取り上げてほしいと思う内容も大歓迎！ハガキでのおたよりもお待ちしています。

スマホ・  
パソコンから▶

わかさ生活

検索

右のQRコードを  
読み取って簡単アクセス♪



おたより先着▶ 〒600-8008 京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22  
株式会社 わかさ生活 おたより係

お声をくださった  
方の中から、

**抽選で500名様に、  
ブルブルくん抗菌マスクケースを  
プレゼント！**

2020年7月15日(水)まで

※印字有効



材質:PP サイズ:200×120mm 日本製 ※デザインは変更になる場合があります。マスクはついていません。  
※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

# みんなの掲示板



ここは、お客様とスタッフが楽しくコミュニケーションをはかる交流の場です。皆さまからのおたよりやご質問、ご意見をご紹介しながらスタッフがお応えします！



山形県 紇野八重子様

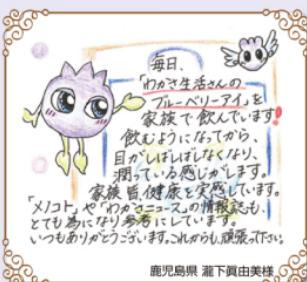


神奈川県 木村忠子様



素敵な絵手紙と作品をいただきました。「夢」「ありがとうございます」とひとつになっていてびっくりです！

ワタナベ メグミ

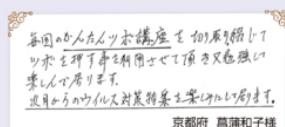


鹿児島県 瀬下真由美様

皆さまからのメッセージは、とても励みになって嬉しいです！より参考にしていただけるようパワーアップした冊子をお届けしていきます！

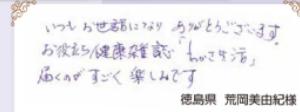


ホリ アリサ

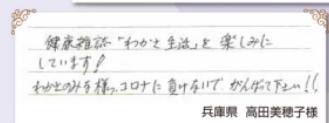


京都府 菖蒲和子様

**冊子「わかさ生活」に対する、  
期待のお声を多数いただきました！**



徳島県 荒岡美由紀様



兵庫県 高田美穂様



タカナ ユカリ

冊子を楽しみにしてくださっている方がたくさんいらっしゃるのが、とても嬉しいです。皆さまにお役立ていただけるよう、一生懸命作りましたので、ぜひ感想を聞かせてくださいね。



続けてくださっている方への  
お楽しみ企画

続ける方への特別サポート

40万家族が選んでいる! 定期お届けコース

1 送料無料

配送方法に関係なく、定期お届けコースの商品は送料無料です。



2 毎回注文  
いらす

一度申し込めば、毎回注文する手間がいりません。飲み忘れの防止にもなります。



3 いつでも  
割引価格

「続けてお得割引」により、定期の初回からでも10%OFFとなり、さらに2袋以上なら「袋数割引」もプラスされてさらに割引になります。



4 いつでも  
中止・再開OK

もし溜まってしまっても、おやすみ期間をとることができます。  
再開の時には同じ割引率から始められます。



送料変更のお知らせ

7月1日より 郵便110円 宅配便330円 に変更します。

定期お届けコースでのご注文商品は、これまで通り**送料無料**でお届けいたします。

送料についてのお問い合わせは  
**0120-132-061**

[受付時間] 7:00~21:00 年中無休

※ 定期お届けコースをご利用中の場合も、  
「今回のみ」で商品をご注文いただくと別送となり  
送料がかかります。

※一部対象外の商品がございます。

応募券を集めて



をもらおう!

冊子についている応募券3ヵ月分を集めてご応募ください。

今月

7月

8月



応募者全員に、  
新・健康雑誌  
『若々』をプレゼント!

締切 2020年9月10日(木)



応募の方法は  
8月の冊子「わかさ生活」で  
お伝えしますので、  
それまで大切に保管ください。

この応募券を  
3枚(6・7・8月)  
集めてね!



# 今月の掲載商品

強い体づくりのための  
ターメリックドリンク



ゴールデン  
Golden ラテ  
顆粒タイプ  
1袋 135g(約10杯分)  
本体価格 1,980円+税  
1袋 270g(約20杯分)  
本体価格 3,560円+税



カップにティースプーンで盛り3杯を入れ、お湯を100mL注いでできあがり。  
牛乳や水でも。

●このような方に

- ・冷え、むくみが気になる
- ・代謝が気になる
- ・お肌の調子が気になる

【有用成分】ウコンエキス末、アーモンドたんぱく質、ショウガエキス末、粉末はちみつ、ケイヒ末  
(原材料の一部に乳、アーモンドを含む)

15p  
掲載

4種類の乳酸菌が  
おなかの調子を整える



わかさの  
乳酸菌1000億  
タブレット  
1袋 62粒入り(約1ヵ月分)  
本体価格 2,210円+税  
定期コース 1,989円+税



ピュアス菌(BB-12)を  
一緒に生きたまま腸に届ける  
ために、空気で触れる  
面積が少なくなるように  
りんごポリフェノールと  
りんご果汁で  
守っています。

●このような方に

- ・おなかの調子が気になる
- ・スッキリしない
- ・体の内側から元気になりたい

【有用成分】ビフィズス菌(BB-12)、フェカリス菌、ナノ乳酸菌、ラブレン、オリゴ糖、食物繊維、リンゴ果汁、リンゴ酸、リンゴ抽出物、アロニア末  
(原材料の一部に乳、りんごを含む)

13p  
掲載

## 清潔な目もと・美しいまつげをつくる

### アイシャンプー ロング

目もと用クレンジング  
本体価格 1,800円+税  
60mL(約1ヵ月分)

\*1回5~6ブッシュ(両目) 朝晩使用の場合

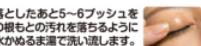
毎日の  
リッドオイシジンで  
スッキリ綺麗な  
まつ毛に!



●このような方に

- ・アイメイクや花粉をしっかり落としたい方
- ・まつ毛が切れやすい方に
- ・まつ毛を伸ばしたい方に

【使用方法】化粧を落としたあと5~6ブッシュを  
目もとに伸ばし、まつ毛の根元もこすり落すように  
やさしくマッサージし、水をぬる湯まで洗い流します。



【有用成分】ビタミンD(保湿・健康成分)、高麗人参エキス(脱毛抑制成分)、  
ガムコムエキス(保湿成分)、シルクアミノ酸(補修成分)、セラミド(補修成分)

今だからこそ、安心して  
お飲みいただるために



細心の注意を払って  
お届けしています



これまででも、これからも。お客様の  
安心と安全を守り、商品をお届けします。

検温などで体調管理をしつかり行い、アルコール消毒をしてマスクをつけ梱包・出荷にあたっています。

## 季節のおすすめ バラの季節にお届けする最高級ダマスクローズの優雅な香り



ソフィアローズ コラーゲンボール  
ティースタブリメント 1袋60粒入り  
本体価格 2,210円+税 定期コース 1,989円+税

【有用成分】ローズオイル2mg、食物繊維、フィッシュコラーゲン、大豆レシチン  
(原材料の一部にゼラチン、大豆含む)



金よりも高価な  
最高級ロースオイル100%使用

世界に2万種類以上もあるバラの中で、特に香り高いブルガリア産のダマスクローズ。このダマスクローズは2,600本から、わずか1gしか抽出されない大変貴重なローズオイルを使用しています。

ブルガリア国立バラ研究所発行の品質保証書▶

ご注文はWebが  
早くて便利♪

わかさ生活

検索

下記フリーダイヤルか同封のお届け明細書の注文ハガキからも承っています!  
0120-132-061 (受付時間) 7:00~21:00 年中無休  
お電話で (2020年) とお伝えください

- お届けは電話・インターネットからご注文の場合3日前後。ハガキの場合、投函後7日前後。
- お届けも安心なホストサイトでお届け。ご注文商品や数量によっては宅配便になります。
- お支払いは商品到着時にコンビニ取扱店でお振込。
- お届けは、未開封に限り8日以内でお願いします(返送料はご負担ください)。

わかさ生活 | 2020年6月号

# 若々しく健康的な生活を 送るための 新・健康雑誌



季刊誌(年4回発行)

夏6月・秋9月・冬12月・春3月

A4版/全96ページ

545円+税

発行:わかさ生活

6月24日全国書店にて  
販売開始予定

※表紙のデザインは変わる場合がございます。  
※送料110円

創刊

# 若々

わかわか



## 定期購読の申し込み受付中!

定期購読は夏号からお届けいたします。

お電話、ハガキからお申し込みいただけます。

0120-132-061

[受付時間] 7:00~21:00 年中無休

次代への健康物語



# わかさ生活



品質管理・品質保証  
に関する国際規格  
ISO9001取得

SIAA  
ISO 22196  
抗菌加工

有機栽培適合認証取得・JAS  
印鑑  
日本・ブルガリ協会法人会員  
JP01224241A00010

