

若々しく健康的な生活を提供する

わかさ生活



今月のテーマ

夏バテ対策法

目

専門家に聞きました!
自も夏バテする?!

体

夏バテさせない体をつくろう

暑さを乗り切るっ!

夏バテ対策レシピ

わかさニュースの

- クイズ甲子園
プレゼント
- かんたん
ツボ講座

17ページへ

目も夏バテするって本当!?

いよいよ夏本番！屋外は日に日に暑くなり、地上に降り注ぐ紫外線も強くなってきます。

一方室内は、暑さを避けるためにエアコンで冷え冷え…

なんてこともあるのではないのでしょうか？

実は、夏は目にとって過酷な環境。目の夏バテにも注意が必要です！



強い日差しと紫外線に要注意

目は外部にさらされている唯一の臓器で、太陽光や紫外線の影響を直接受けやすい部分です。紫外線は肌に日焼けをおこすだけではなく、目に入ると、



目の表面にある角膜に炎症を引き起こし、目が赤くなったり、目に痛みが出たりといった症状につながる可能性があります。

日本人を含むアジア人は欧米人と比べると⁶⁶倍も目から紫外線を浴びやすいという研究結果もあります。日本人は欧米人に比べて顔の影が浅く、様々な角度から光が侵入しやすいためです。^(※1)

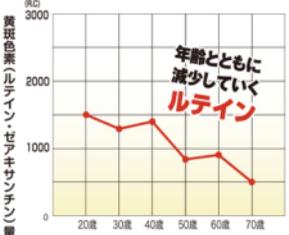
さらに、紫外線の影響は蓄積されるといわれています。紫外線が原因と考えられている目の病気には、白内障や加齢黄斑変性などがあります。視力低下につながる大変な病気ですので、夏も目を守る工夫が大切です。

夏バテ予防の成分

「ルテイン」

ルテインとは、「カロチノイド」に分類される抗酸化作用を持つ成分です。抗酸化作用とは、体内で発生した活性酸素を抑制する力のことです。

ルテインはもともと私たちの体内に存在しています。主に目の中の黄斑や水晶体、皮膚に存在しています。体内のルテインの量が多い人は、紫外線などの外的刺激から目を守る力が強いといわれており、白内障^(※2)の低下^(※2)や、加齢黄斑変性の予防^(※3)につながる可能性があります。しかし、ルテインは体内では作ることができないうえに、年齢とともに減少してしまいます。そのためにも、目の夏バテ対策として食事などでのルテインの補給が大切です。



Ohana A et al. Ophthalmology. 2008; 115(1):147-57.

専門医監修

川原眼科院長

医学博士

川原 周平 先生



2003年九州大学医学部卒業後、九州大学病院や国立病院機構「小児医療センター」で臨床経験を積み、2016年福岡県の福岡県眼科に川原眼科を開設。
先進医療認定施設として最先端の白内障や網膜専門治療の手術治療を専門とする。

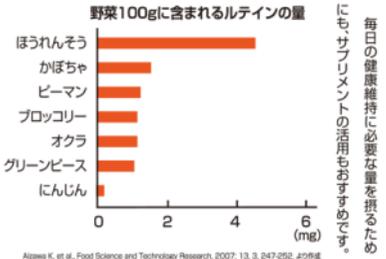
紫外線・乾燥などによる

夏バテから目を守ろう

「ルテイン」を積極的に摂る

体の内側から目を守る力を高めるには、「ルテイン」の摂取がよいとされています。ルテインは緑黄色野菜に含まれており、にんじんやほうれん草、ブロッコリー、パプリカなどの色の濃い野菜を食事にとり入れましょう。

目の健康維持のためには、ルテインは6mg以上摂取することが推奨されています^(※1)しかし、食事からは1日平均1.5mg程度しか摂っていません^(※2)



Almes K. et al. Food Science and Technology Research, 2007, 13, 3, 247-252. 255頁
 ① AgriNews et al. Food Nutrition Zool. Hig. 2016; 69(1):55-60.
 ② Nagel N. et al. Retina, 2015, 35(4):820-6.

毎日心がける

目の夏バテ対策

- 「ルテイン」を意識して摂る
- 外では帽子・サングラスを着用
- 外出した日は目もを洗ったり、目を休めるなどのケアを



紫外線のダメージはあらゆる方向からやってくる

太陽の光(紫外線)には、直接地上に達する「直射光」、地表で反射した「反射光」、空気中の酸素などの分子に当たり、進行方向が変化する「散乱光」の3種類があります。

私たちは、地表に届いた紫外線を様々な角度から浴びており、目はその影響を受けています。目に紫外線が当たる、つまり目が目撃する、角膜炎(炎症)を起し、強い目の痛みや充血といった症状が出ることもあります。

紫外線は快晴のときと比べると、曇りでは約80~90%、雲りでは約60%の紫外線量になるため、晴れているときだけでなく、曇っているときでも外出時はUVカット



乾燥対策には目もを洗いの習慣!

夏のエアコンの効いた室内は涼しく快適ですが、実は目にとっては乾燥した過酷な環境です。それは目の潤いを保つ深がいつよりも蒸発しやすい状況だということです。普段目の表面には油分があり、涙は蒸発しないようになっています。しかし問題は、油分を分泌してくれる皮脂腺が汗やメイクなどで詰まり、油分不足になってしまったりすること。そのほか、ドライアイのリスクが高まります。それを防ぐには、目も専用の洗剤などを使用し、皮脂腺を清潔に保つことが大切です。



新井 友子 目科専門医

新井友子先生は、目の健康を維持するために、目の潤いを保つための洗剤を処方されています。目科専門医として、目の健康を維持するために、目の潤いを保つための洗剤を処方されています。

元気に夏を過ごすために

夏バテしない体をつくる

あなたもそうかも…!?

「隠れ夏バテ」に注意

「夏バテってよく聞くけど、私は元気だし食欲もあるから大丈夫」と油断しているあなた！

「隠れ夏バテ」の存在を知っていますか？「隠れ夏バテ」とは、

気づかないうちに疲れがどんどん溜まってしまい、あるとき急に体調を崩すことです。

下記にあるセルフチェックで

「隠れ夏バテ」かどうか確かめてみましょう。チェックが多いほど要注意です。

「自分は気づいていないけどもしかして…？」なぜ夏バテになつてしまうのかその原因と夏バテを回避する対策も併せてご紹介します。

「隠れ夏バテ」

セルフチェック

- 朝起きて数時間すると紙気が…
- 寝汗をよくかく
- 夜中に何度も目が覚める
- 電車で座るとすぐ寝落ちしてしまう
- いびきをかく
- 昼差しを浴びることが多い
- 屋外と涼しい室内を行き来することが多い

そもそもバテる原因は？

夏の暑い時期には、食欲がなくなる、疲れが取れない、体がだるいなど不調を感じる人が多くなります。これが、俗にいう「夏バテ」。夏バテは、気温の変化に体がついていけず、自律神経が乱れることでおこる体調の変化です。

自律神経には交感神経と副交感神経がありそのふたつがバランスを絶えずとりながら、体温調節や消化機能などの体内環境を一定にコントロールしています。

夏の高温多湿な環境や冷房での温度変化などに対しようと自律神経が働かずに限界に達しバランスを崩す…これが不調の原因になるのです。

自律神経が乱れる仕組み

体温調節をするにあたって自律神経は、皮膚の血管を伸び縮みさせたり毛穴を閉めたりして、熱を汗と一緒に放出させるなどの働きをします。つまり気温差がある環境での仕事や、常に汗をかいている状態が続くほど、自律神経が乱れやすくなります。



自律神経が乱れないように気をつけること

- 涼しい室内でも水分補給
- 強すぎる冷房で体を冷やさない
- 呼吸法やストレッチで体をリラックスさせる



他にもまだまだある！
対策法は次のページ

今から実践したい！

夏バテを回避する対策法

夏バテ回避のための

ささしすせそ

さ

さっぱりした食へ物で食欲増進

元気を活力を与え、食欲を増進、消化機能を助けます。

し

室内と屋外の温度差に注意

冷房の設定温度を調整、薄手の上着を羽織るなどの対策を。



す

睡眠を十分とって疲れを回復

質の良い睡眠を心がけましょう。15〜20分程度の昼寝もおすすめです。



せ

清涼飲料水や冷たい食へ物で体を冷やさない

体温の低下は血行不良のもと、夏冷えの原因に。



そ

外や自宅で体を動かす

自分の体力や体調に応じて、有酸素運動で汗をかきましょう。

気づいたときに体をほぐすことが大切です！

「又は暑いから出かけたくな」と家にもこもって何時間もスマホやゲームばかりしていませんか？長時間同じ姿勢のままでは、体が凝り固まったり、一部の筋肉だけに負担がかかってしまったりして、筋力や体力の低下を引きおこしてしまいます。場合がありませう。

「同じ姿勢のままでは」と感じたら、ストレッチやヨガ、ウォーキングなどの軽い運動をして凝り固まった体をほぐしておきましょう。



家でできるヨガで元気な体づくり

ヨガはポーズをただ単純に取るだけではなく、鼻から息を吸う動きに合わせてゆったり体を動かしていきます。自律神経や交感神経、エネルギーの流れが整い、血行が促進され、夏バテにも効果があるんです。

心身を安定させる、英雄のポーズ



息を吸う

正面を向いて、両足を肩幅、右のつま先を、真横に向けて、左手を後ろの左手を後ろに。

息を吐く



骨盤を正面に向け、太ももが床と平行になるように右膝を曲げ、膝を内に向けて、反対側も同じように行う。

疲労回復に、チャイルドポーズ



息を吸う

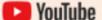
正面を向いて、両膝を肩幅に開き、両手を床につき、背中を丸め、頭を吸いながらお尻をひたひたに伸ばす。

息を吐く



全身の力を抜いてリラックスして、そのままの姿勢で数分待つ。

夏バテ解消ヨガ動画を見る



PO'sマカガ わかさ生活 YouTube



黒酢で暑さを乗り切ろう！

夏バテ対策レシピ



レシピ動画
公開中！



カロリー 378kcal
調理時間 25分

材料(2人分)
 ・豚肉 200g
 ・たまねぎ 中1/2個
 ・ピーマン 中1個
 ・パプリカ 1/4個
 ・黒酢 大さじ2
 ・植物油 適量
 ・塩 少々
 ・しょうゆ 少々
 ・酒 少々
 ・小麦粉 少々
 ・片栗粉 少々

【作り方】
 ①豚肉は一口大の形に、ピーマン、パプリカは細切りする。
 ②肉を大きめの一口大に切り、下味に塩、しょうゆ、酒、片栗粉をそれぞれ10分ほどなじませる。なじんだら片栗粉をさらにまぶす。
 ③フライパンに植物油を熱し、肉の表面を焼く。
 ④肉が焼けたら、たまねぎを加えて炒め、焦げ付かないように炒め、ピーマン、パプリカを加えて炒める。焦げ付かないように炒め、黒酢を加えて、★の調味料をまぶす。肉を焼く。★の調味料は火を通した方がよい。

今月のメニュー

緑黄色野菜の
黒酢豚豚

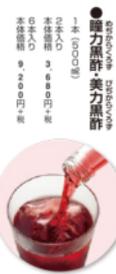
疲労回復の鍵は「アミノ酸」と「クエン酸」

お酢にはアミノ酸やクエン酸が豊富に含まれていますが、特に黒酢には、疲労回復に役立つ知られていない成分が豊富に含まれています。アミノ酸は体を元気にするだけでなく、買の材料となり、クエン酸は糖質や脂肪の分解を促し、食欲の増進に役立ちます。黒酢で食欲が落ちてしまう夏場も、食前に黒酢を取り入れて、夏バテ対策に役立ててみましょう。

管理栄養士 石田里沙
 わかさの黒酢は、生活習慣病の予防に役立ちます。黒酢には、アミノ酸やクエン酸が豊富に含まれています。黒酢は、疲労回復に役立つ成分が豊富に含まれています。黒酢は、疲労回復に役立つ成分が豊富に含まれています。

アミノ酸・クエン酸たっぷり
おいしい黒酢

北欧の果実と、昔ながらの伝統製法で丁寧に醸成させた玄米黒酢を含まました。いくら熟成させた(アミノ酸・クエン酸)が豊富に含まれた黒酢は、夏バテや美容にもおすすめです。ルベリーやサンタベリーといった、北欧の果実の程よい酸味と甘みを生かした爽やかな味わい、夏の疲れた体にすくっとほけ込み癒してくれます。



●黒酢 黒酢 黒酢
 ●黒酢 黒酢 黒酢
 ●黒酢 黒酢 黒酢

社内でも
大人気の黒酢です！



わかさ生活スタッフ 井野佑美
 また社内では「夏はやつぱり、わかさ生活の黒酢がないと働きを乗り切れない」とスタッフの間でも、毎年大人気の商品です！

また社内では「夏はやつぱり、わかさ生活の黒酢がないと働きを乗り切れない」とスタッフの間でも、毎年大人気の商品です！

インスタグラムで
黒酢を使った料理が
チェックできます！

たくさん写真が投稿されていますのでぜひ参考にしてみてくださいね。



投稿のチェックは「#わかさの黒酢」で検索！

この時季に摂りたい&使いたい！

ひとみをケアするルテインは夏のマイテム

日差しもスマホも、もうこわくない！
以前より外出が楽しくなりました♪

京都府京都市在住 池上 珠恵様(34歳)



飲み始めたきっかけは？

産後、子どもを連れて出かける時
まぶしさを覚えるようになり、また、
日傘を差したりサングラスをかけた
りしたのですが、もうむすびが
ついたので、ときによすめられたのが、
そんなときにすすめられたのが、
わかさのルテインαでした。

どんな変化がありましたか？

以前は出かけるときにサングラスと
帽子が必須でしたが、今は帽子だけで
十分に！また育児記録をスマホのア
プリでつけるのですが、夜中の画面の明る
さがまぶしかったのが平気になってい
た。少しずつ変化が現れてきました。
今では毎日忘れず飲んでいます。
※ルテインαは目の健康をサポートする成分です。

使い始めたきっかけは？

アイメイクをはじめ、目もとの汚れが
しつかり落ちていない感じがよくあった
ので、気になっていないが、また、最近
はマスクを着ける機会が増え、目立つ
目もとをキレイにしておきたいな、と
感じていました。そんなとき、この
「アイシャドーリフレッシャー」の存在
を知り、使い始めました。

実際に使って感じたことを
教えてください

軽いテラスチャージャーで、使い心地も
段々慣れてきました。目もとの汚れ
が落ちやすくなった。目のゴロゴロ感
もなくなったら感じがして嬉しいです。
また、洗い上がりコンプレックスのすべり
感が感じられるのも良いですね。アイ
メイクを落とす後に使うのが毎晩
のルーティンになっています。
これからも使い続けていきたいです。

※ルテインαは目の健康をサポートする成分です。

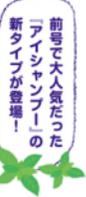
夏の強い紫外線から

ひとみを守るルテイン配合

「天然のサングラス」ともいわれ
ているルテインは、眼科医も
注目する成分です。独自の製法
で、ナノ化超微細化させた高品質
なルテインをたっぷり12mg配合。
より体内に吸収されやすくなり
ました。



●わかさのルテインα
ルテインα12mg配合。1日1回、1粒を目安に
お水やお茶で飲む。1ヶ月分17粒入り。



前者で大人気だった
「アイシャドー」の
新タイプが登場！
洗い上がりに感じるコンプレッ
スの爽快感ですっきり暑い季節に
ぴったりの目もと専用洗浄剤。
毎日シャンプーンで髪の毛を洗う
ように、目もとやまつ毛も清潔に
保つことが大切です。まつ毛に
絡まった目もとを塊状とした
埃やゴミ、汚れをしっかり洗浄。
さらに、目もとの炎症を抑える低
刺激性なので、安心してお使い
いただけます。

目もとまつ毛を清潔に

アイメイクによる目もとの

汚れがすすきり落ちて

ゴロゴロした感じもなくなりました！

わかさ生活スタッフ 稲沢 郁絵(30歳)



●アイシャドーリフレッシャー
目もと専用洗浄剤。目もと専用洗浄剤。目もと専用洗浄剤。

アイシャドーリフレッシャーは、目もと専用洗浄剤。目もと専用洗浄剤。目もと専用洗浄剤。

失われた力を素早く回復

超える、0.1秒の壁！

長時間のゲームを

もっと楽しみたいあなたに



「ゲームをするだけ」でも
体力は消費されています

おうち時間が増えたことで、以前に比べてゲームをする時間は増加している傾向にあります。*

実は、長時間座ったままでゲームをすることは、アスリートと同じくらい体力を消費するといわれています。座ったままの姿勢が続くと、だるさや溜まってしまい集中力が切れる、反応が遅れるといったことが起こりやすくなり、ゲームが楽しくなくなってしまう。

「ボディリカバリー」には、回復力を助ける「エクサージ」が含まれているため、より楽しいゲーム時間をサポートします。



●ボディリカバリー

※販売されているパッケージのデザインは、本誌掲載のデザインとは異なります。

飲み始めてから、疲労を感じにくくなって
翌日も元気に活動できています

京都府京都市在住 山下 大貴様約感



飲み始めたきつつかけて

飲み始めてからの変化を教えてください

最近スマホゲームにはまっていて、時間を忘れてはたやり続けることが増えました。休日ゲームも平日もスマホワークと、座りっぱなしで、全身が固まって疲労感が溜りやすく抜けにくいと感じていました。

飲み始めるようになってからは、だるさや集中力が切れてしまうようなことが減りました。座りっぱなしで疲れる感じが、今までの姿勢は特に気をつけていたのですが、

「エクサージ」って知っていますか？

疲労を感じる原因に働きかけます

スポーツ大冒険メカで誕生した
新素材「エクサージ」。

「エクサージ」はポリフェノールやアミノ酸を豊富に含む「チャヤキ」の新芽だけを摘み取り、収穫後24時間以内に水だけで抽出した100%天然由来の素材です。

疲労を感じる原因に働きかけ、だるさを和らげます。

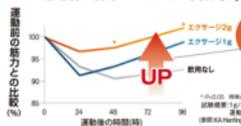


また、筋力の回復をサポートすること

が、しつかり研究で証明されているため、多くのアスリートも注目。

日常的にも取り入れられていて、素晴らしい素材なので。

運動前の筋力レベルからの変化(%)



品質管理

酒井 琢磨

品質管理 酒井 琢磨

わかさニュース No.260

クイズ甲子園の応募方法、
かんたんツボ講座、
一緑のeye基金はこちらに
掲載しています♪

クイズ甲子園の内容は
商品と一緒に
お送りしている
「わかさニュースNo.260」を
見てね♪



クイズに応募して プレゼントを もらおう♪



新連載記念☆ここでしか手に入らない!

『ボクが見た世界 ヒカリノトピア』の
メモ帳 (A6サイズ105×148mm)を

300名様にプレゼント!!

ご応募は「ハガキ」か、ホームページ。

右のQRコードのわかさLINEからも簡単

にクイズページにアクセスできます♪

☆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。



別紙わかさニュースの
クイズ甲子園の答えをハガキに
書いて応募してね♪

応募ハガキの書き方

応募が切は、2020年
8/17(月)消印有効です

切手 600-8008

京都府下京区
四条烏丸長刀錦町22
わかさ生活
わかさニュースクイズ(260)

(おもて)

- 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

(うら)

第45回 クイズ甲子園の答え

答えは
「すいみん(睡眠)」
でした



わかさ生活の社会貢献活動 プルーベリ-リボン

一緑のeye基金 累計額 2020年
212,184,652円 5月末現在

わかさ生活では、お客様からご支援
いただいた商品が、1つ1つ1円や寄付金を
一緑の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。

かんたんツボ講座 (130)

腱鞘炎などの痛みを効くツボ

合谷

魚際



人差し指の骨に
向かって押す



親指の骨に
向かって押す

親指の腹を当て、骨に当たるように3回～5回押しましょ。

やさしく揉んで
あげてね♪
魚際は特に腕の
痛みに良いですよ♪



社長 角谷 原作

Wakasa
Books
Scandinavian
picture books

夢を叶えるのに 早いも遅いもない!

夢の見つけ方・叶え方が この一冊に



あらすじ

高校のダンス部に所属する紫藤結月。
上級生と下級生に挟まれて悩んでいると、
突然ヌイグルミのブルブルくんが
話しかけてくる。
テキパキとしたアドバイスをする
ブルブルくん、いつしか心を通じ
させていく結月。
結月とブルブルくんで作成したノートは
夢が叶う「魔法のノート」となっていく。

著者 角谷ケンイチより

「角谷さんの言葉を集めて本にしませんか」この言葉がきっかけで、この本は誕生しました。
「入社したときに言ってもらった言葉、10年経った今でも原動力になっています!」と言っ
てくれるスタッフもいるので、わたしの言葉で前を向くきっかけが作れるのであれば…と思い、
筆を執りました。言い続けること、やり続けることで、夢はいつか叶います!

「女子高生と魔法のノート」予約販売受付中!

7月中旬ごろ お届け開始予定

四六判 / 全224ページ / 1,200円+税
※送料110円

ご予約はこちらから承ります

☎ 0120-132-061

【受付時間】7:00~21:00 年中無休

定期のご案内

40万家族が選んでいる! **定期お届けコース**

1 送料無料  **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お届けします。

**2 毎回注文
いらず** 

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、2袋以上なら「袋数割引」もプラスされてさらにお得になります。

**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。

重要なお知らせ

7月1日より**送料が変更になります**
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。

ベリーポイント
終了のお知らせ

わかさ生活ホームページ内のコミュニティサイトのためられる「ベリーポイント」の付与を2020年7月31日をもって終了させていただくことになりました。ポイントと賞品の交換は2020年8月31日まで受付いたします。

お楽しみ企画

応募券を集めて

3ヵ月連続企画!
今回は2回目

若々
わかわか



(写真は夏号です)

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。



応募者全員に、
健康雑誌「若々」の
秋号をプレゼント!

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!

当応募券

対象 夏バテ

7月号

※2020年9月31日



超えろ、0.1秒の壁! 14~15p 掲載

ボディリカバリー

ゼリー飲料(1個45g)
1セット 6袋×4箱(24袋入り) 1箱(6袋入り)

本体価格 **4,320円+税** 本体価格 **1,080円+税**

定期コース **3,888円+税** (送料330円)

人工甘味料 不使用

新素材「エクサージ」が 疲れ、だるさの原因を取り除く!

エクサージに含まれるポリフェノールが疲れ、だるさの原因を取り除き、発生しないようにサポート。ゲームやスマホ・パソコンで長時間、同じ姿勢で過ごすことが多い方にもおすすめ。

▶▶X SURGE 〓 エクサージはケミン社の商標です。

●このような方に
・だるさが残る ・体をスッキリさせたい

CHOICE 世界でも普及している
アンチ・ドーピング 認証取得

[有効成分] エクサージ250mg、クエン酸、ゆず果汁

夏こそ摂りたい!ひとみを守るルテイン 12p 掲載



わかさのルテインα
ソフトカプセル 1袋 31粒入り(約1ヵ月分)

本体価格 **1,750円+税** (送料110円) 定期コース **1,575円+税**

吸収量150%にアップ!*
ナノ(超微細化)ルテイン配合

体内に吸収されやすい高品質なルテインをたっぷり12mg配合。「ひとみのケアにルテイン」と原料産地もおすすめする注目成分、ブルーベリーアイと一緒に、ダブルのパワーで夏の隅射しからひとみを守ります。

※一般のルテインと比較

「ブルーベリーアイ」と一緒に数珠まわっているサプリメントNo.1!



FloraGLO® (フロラグロー) は、ケミン社の登録商標です。マリーゴールドから抽出した高純度ルテインが特徴です。[わかさのルテインα] には、FloraGLO® ルテインを100%使用しています。

●このような方に
・スマホやパソコンをよく使う方
・紫外線をよく浴びる方 ・ほやけが気になる方

[有効成分] ナノ(超微細化)ルテイン12mg、ゼアキサンチン、亜鉛、オリーブ油、トコトリエンール
※原材料の一部にゼラチンを含む

前号で大人気だった「アイシャンプー」のシリーズが新登場!



夏にぴったりなすっきりタイプ。
ミントの爽快感がプラスされました! 13p 掲載

アイシャンプー リフレッシュ

目もと用フレンジング 95ml(約3ヵ月分)※

本体価格 **2,700円+税** (送料330円)

※1回1~2プッシュ(両目)朝晩使用の場合

●このような方に
・目もとの汚れや花粉をしっかり落としたい方
・爽快な使用感が好きな方

[有効成分] ヒアルロン酸(保湿成分)、グリチルリチン酸2K(皮膚コンディショニング成分)、パンテノール(まつ毛補修成分)、メントール(清涼成分)

※メントールの刺激の感じ方には個人差があります。はじめて使用されるときは刺激が強く感じられることもあります。



使用方法

メイクを落としたりあと5~6プッシュを目もとに伸ばし、まつ毛の根もとの汚れが落ちるようにやさしくマッサージし、水かぬるま湯で洗い流します。



期間限定販売 **京都玄米黒酢**と**北欧果実のおいしい黒酢** 10~11p 掲載



1本 500ml 1,840円+税

瞳力黒酢
(めぢからくず)

■黒酢ばくばくフルーティー

北欧野生種ビルベリー使用

2本入り 瞳力黒酢1本 美力黒酢1本

6本入り 瞳力黒酢3本 美力黒酢3本

3,680円+税

前16%OFF 9,200円+税

(送料330円)

●このような方に
・なんとなく体がだるい ・夏は食欲がでない
・おいしい黒酢飲料を飲みたい

[有効成分] 瞳力黒酢/ビルベリー果汁、玄米黒酢 純黒酢/サントマリ〜果汁、玄米黒酢

●お召し上がり方/ストレートまたは2倍程度に希釈

※はちみつが入っているので1歳未満の乳児には与えないでください。

ご注文はフリーダイヤルからお電話、または右の注文ハガキをご利用ください。

0120-132-061

【受付時間】7:00~21:00 年中無休
お電話で(2061円)とお伝えください

インターネットでの
ご注文は、こちら

わかさ生活 検索

●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、ハガキからの場合、投函後7日前後。●ポストサイズでお届け。ご注文商品、数量によってはお届け日異なります。●今日のおみの注文は別途送料がかかります(送料110円+宅急便330円)。●お支払いは商品到着時にコンビニ払いが便利です。●返品は未開封に限り8日以内(返送料はご負担ください)。

創刊

若々

わかわか

発売前から予約殺到!

若々しく健康的な生活を
送るための健康雑誌

わかさ生活

2020年7月号

電子版の発行 / 2020年7月号 2020年7月1日発行 (編集/制作担当 上原 尚希・石田 照子・水田 康雄)
発行 / 株式会社わかさ生活 〒600-9008 京都府下京区西京橋4丁目1番12-22 181-079-219・7717(代)



目・脳・体・美の
4つを柱にした
健康雑誌です。

年6回(奇数月)発行

A4判/全128ページ
545円+税
発行:わかさ生活

全国書店にて
好評発売中

※表紙のデザインは変わる場合がございます。
※送料110円



定期購読の申し込み受付中!

0120-132-061

[受付時間] 7:00~21:00 年中無休

うれしい
お知らせ

7月、定期お届けコースの皆さまに
『若々(夏号)』をプレゼント!
楽しみにお待ちくださいね。

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



公益社団法人日本食料衛生協会会員
公益社団法人日本健康・安全協会会員
公益社団法人日本フード安全協会会員
日本ブルガリア協会法人会員

