若々しく健康的な生活を提供する

わかさ生活

8月号
2020

今月のテーマ

コロナ疲れの癒し方

専門家に聞きました！

目 コロナ疲れが引き起こす視力低下の可能性

美 美しい目もとが好印象のカギ

コロナ疲れを解消！

ひとみ応援レシピ

注目

今月からわかさニュースが一緒になっています

わかさニュース NO.261

わかさ生活

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

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

今月の特集

子どもたちの瞳がSOS

コロナ疲れに要注意！

コロナ禍のなか、私たちの耳に飛び込んできたのは、信じられないニュースでした。なんと、リモート学習でパソコンを使用する子どもたちの視力が危ないらしいのです！

実は、小学生の3人に1人、高校生の3人に2人は裸眼視力が1.0未満で、その割合は年々高まっているそう。

目の総合健康企業である私たちは、子どもたちや現代人の瞳を救うべく、今回の冊子ではコロナ疲れを特集すると決めたのです

詳しくは6ページを見てね♪

わかさ生活スタッフ絵日記が進化しました！

入社した会社がおかしな人だらけだったら

なんだ！？このタイトルは？って思うくらいひどいですよね・・・ 作者のササヤマナツさんがわかさ生活スタッフの悪口を描いた4コマは、ついに3年も連載することができました♪これを記念して何をするかと思ったら、おもしろひどいタイトルになりました 毎週木曜日の朝7時にホームページで更新していますので、ぜひ見てくださいね♪

詳しくは18ページへ

一人でも多くの方の相談を受けられるように

オンライン相談始めました♪

リモートが主流になる中、コロナ疲れなど健康面では心配になることも多いですが、良いこともありますよね♪そのひとつが遠く離れていても、近くにいる感覚でお話できることです その良さを活かして、わかさ生活ではプロアドバイザーの「オンライン相談」を始めました！

LINE **まずはLINEから開始しました！** わかさLINEの「よくある質問・お問い合せ」から、オンラインで相談できますよ♪

社長原作の 女子高生と魔法のノート 連載スタート！

主人公
紫藤結月

「ブルブルくんの言葉が心に響いた」
「読み終わったとき、夢を見つけたいと思った」
など、発売してから大反響の書籍『女子高生と魔法のノート』を、なんと冊子『わかさ生活』で連載することに決定しました！実はブルブルくんの言葉は、社長の言葉が元になったんですよ♪
ぜひチェックしてみてくださいね！

詳しくは19ページへ

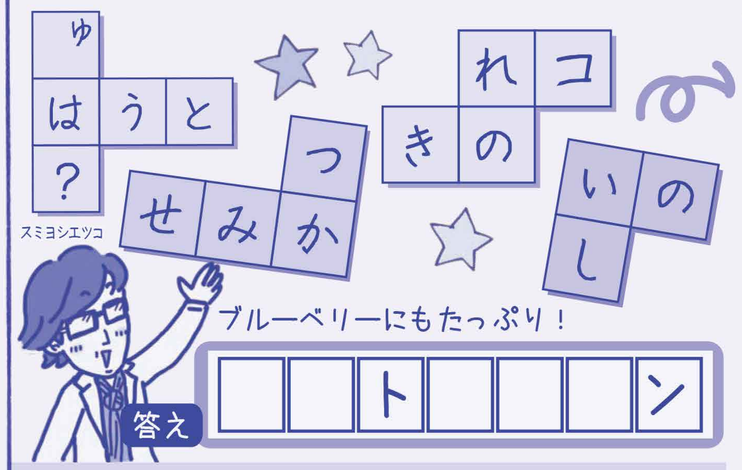
8月は ブルーベリー月間です

みなさん♪8月8日は何の日かご存じですか？正解は、ブルブルくんの誕生日です
ブルブルくんは「ブルーベリーの日」に生まれたブルーベリーの妖精☆「8」は「ブルーベリー（Blueberry）」の「B」に似ていることから、8月8日はブルーベリーの日、8月はブルーベリー月間としているんですよ
それにちなんで今月はブルーベリーのお楽しみ企画満載♪詳しくは冊子を見てね。

詳しくは32ページへ

第48回 クイズ甲子園

下の4つのピースを当てはめて、右のパズルを完成させると問題文が出てきますよ♪その答えは何でしょうか？



スミヨシエツコ

問題文

			ロ
	ゆ	ひ	ナ

ブルーベリーにもたっぷり！

答え

		ト				ン

今回のクイズのプレゼントはビジョントレーニングができる『ブルブルくんお風呂ステッカー』。詳しくは35ページへ♪

9月16日にオープン！ わかさ生活ランド

自分の「欲しい」が見つかり、もっとお買いものを楽しんでもらいたいとの想いから、わかさ生活ホームページが「わかさ生活ランド」としてリニューアルします！

わかさ生活の全商品が見れる♪
クーポンやポイントサービス誕生☆
商品が探しやすい！

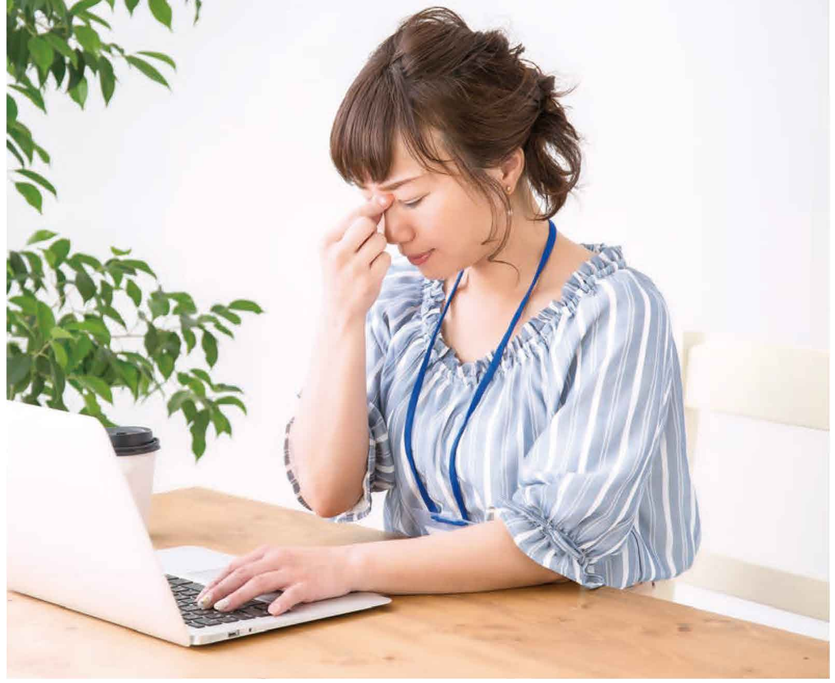
タカハシリサ

わかさ生活ランドのオープン時にLINEでクーポンを配布するので今のうちにお友達になってね♪

詳しくは裏表紙へ

専門家に聞きました

コロナ疲れが引き起こす 視力低下の可能性

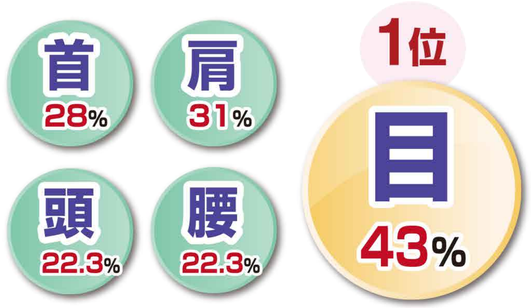


コロナの影響で目もお疲れ？

新型コロナウイルスの影響で外出の自粛やテレワークが推奨され、人と直接会う機会が減っています。「外出自粛が続くことによって、疲れを感じることが増えた体の部位はどこか」を調べた調査結果では、肩や首などを抑えて「目に疲れを感じる」という人が最も多く、さらに、目の疲れが増えたと感じている人のうち約4割は、ストレスを感じることが増えたそう。

新型コロナウイルスによる外出自粛によって、意外なことに「目」の疲れを感じる人が増えたのです。

外出自粛の影響で疲れを感じることが増えた部位はどこですか？



ライオン株式会社「外出自粛下の“目の疲れ・不調”に関する実態調査」より作成

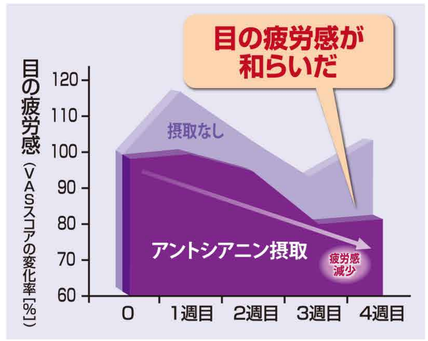
パソコンやスマートフォンによる目の疲れは、近い距離を見続けることによる目の筋肉のコリが原因の一つです。一時的な目の疲れであれば、睡眠などで目を休ませれば解消されるため、体への影響は大きくありません。目の疲れが継続し眼精疲労になってしまうと、目の痛みや視力低下、肩こりのような症状が出てしまいます。

目の疲労感対策には「アントシアニン」

アントシアニンは、ビルベリーやナスに含まれる紫色の天然色素で、体のさび付きを防ぐ、抗酸化作用を持つ成分です。

アントシアニンを4週間にわたって飲み続けると、飲まない人と比べてスマートフォンやパソコン作業後のピント調節力を改善し、目の疲労感を和らげるという研究結果があります。

パソコンやスマートフォン作業による疲れは長時間近くを見続けることによるもの。画面から50㎝程度離し、1時間に10分程度の休息を取るようにしましょう。



24人の日本人を対象に、ビルベリー由来アントシアニン40mgを含む食品または疑似食品を、4週間摂取した後
目の疲労感のVASアンケートにて評価した結果。
小齊平 麻里衣, 他 薬理と治療,
vol.43 no.9 2015.図4-1より 改変引用

専門医監修

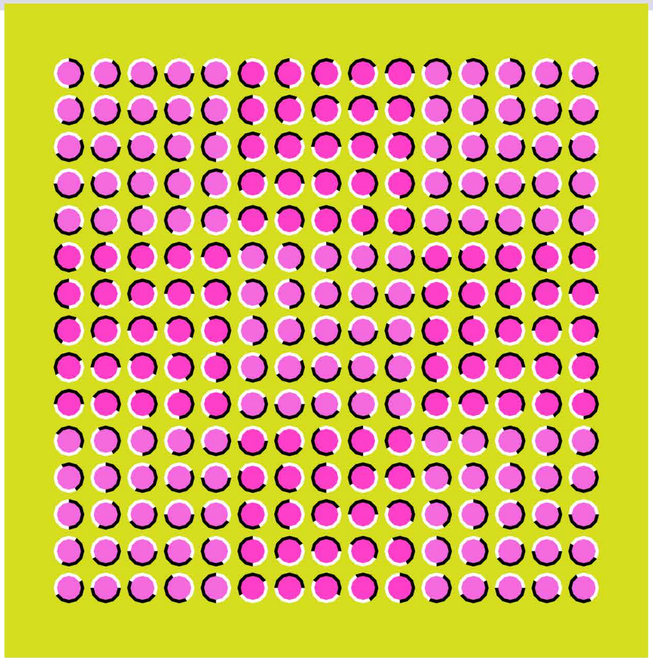
駒沢なんば眼科院長　医学博士　眼科専門医　難波（なんば）龍人（たつと）先生

2006年に世田谷区駒沢に駒沢なんば眼科を開院。緑内障治療の経験を積み、神経眼科や小児の斜視、弱視治療が専門。地域の子どもから高齢者まで幅広い患者の目の健康を支えている。

※参考文献：日本眼科医会

スマホ・パソコンの使いすぎによる

コロナ疲れから目を癒す



ご注意 体調によっては気分が悪くなる場合があります。

1 疲れ目チェック

上の画像は、目の焦点がずれると動いたように見えるそうです。疲れが溜まっていると焦点が合わなくなることがあります。あなたにはどう見えるでしょうか?

2 目の年齢チェック

視力には遠くを見る遠見(えんけん)視力と、近くを見る近見(きんけん)視力があります。近くがどれだけはっきり見えるかによって、目の年齢をチェックすることができます。

左右どちらかの人差し指をまっすぐに立てた状態で、目の前にまっすぐ出します。このとき、両目で人差し指を見ます。

人差し指をゆっくり顔に近づけていきます。はっきり見えなくなったところの距離をチェック!

目の年齢	指までの距離
10代	~10cm
20代	12cm前後
30代	14cm前後
40代前半	20cm前後
40代後半	30~40cm
50代	60cm前後
60代以上	65cm~

参考:PHP からだスマイル7月増刊号

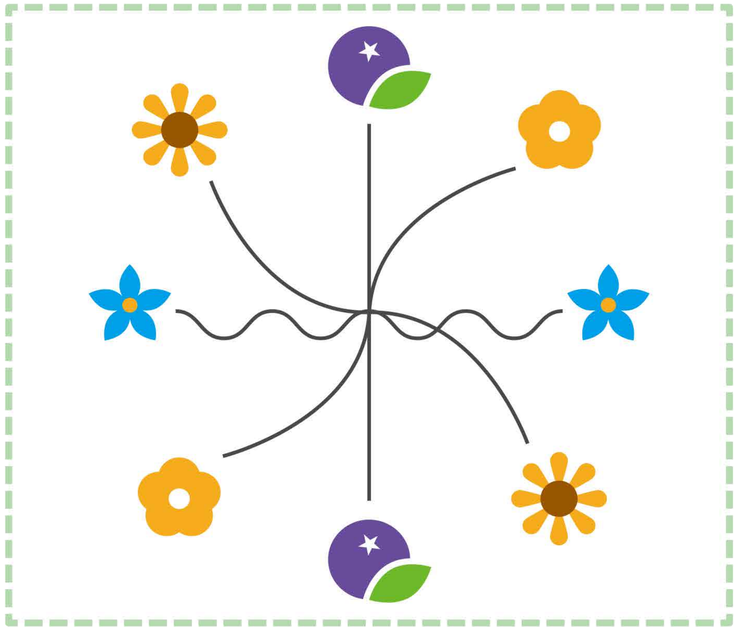
他のビジョントレーニングなども紹介
メノコト
ME NO KO TO 365
スマホ・PCから メノコト365 検索

すき時間で実践!

ビジョントレーニングで疲れ目対策

ビジョントレーニングとは、目の見る力「視覚機能」を高めるためのトレーニングで、40年以上前からアメリカで開発されてきました。眼球を動かす筋肉を鍛えることで、目標物を正確に捉えたり、目からの情報を脳で処理して体を動かす運動機能を向上させるなど、様々な効果があります。

上のビジョントレーニングは、線を目だけでなぞっていく眼球運動です。ぜひやってみましょう。



やり方

❷❶ 同じマークどうしが線で結ばれています。片方のマークから片方のマークまで目で線をゆっくりたどりましょう。

マスクをしていても美しく魅せたい！

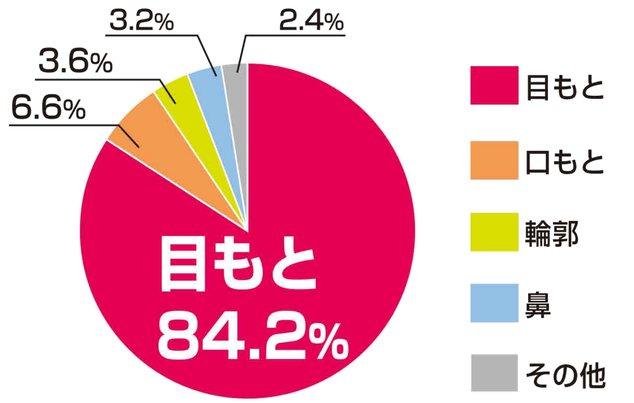
美しい目もと

が好印象のカギ

人の第一印象は〝目もと〟で決まる!?

外出時は、マスクの着用が当たり前になった今、目もとのメイクを念入りにする方も多いのではないでしょうか？2018年に実施された調査では、71％の人が第一印象を顔で判断し、84.2％の人が顔の中で注目するパーツは〝目〟だと回答したと報告されています。目もとが見られやすい今だからこそ、日頃から目もとやまつ毛のケアを念入りにすることが大切です。

※出典 国際商業オンライインデータ2018年全国20代～50代男女1,2032人を対象に実施「人の印象に関する意識調査」を基に作成



■他人の第一印象で重要視している顔のパーツ

すっぴんでも自信が持てる 目もと美人になろう！

●目もとの血管や筋肉を温める

温められて血行が改善されたり、筋肉がほぐれたりすることで、健康的なぱっちりとした目に。

・血行に働きかける食材を摂る

ビタミンE ナッツ類 アボカド

ビタミンC レモンやキウイ などの柑橘類

・ホットアイマスクで 温めたり、マッサージをする

●アイクリームやまつ毛美容液で 目力をアップ！

本来の目もとの美しさを呼び覚ます 今、注目の幹細胞（かんさいぼう）コスメ

目もとを美しく魅せるための化粧品はたくさんありますが、目そのものが持つ美しさを呼び覚ます「幹細胞コスメ」が今、注目されています。

幹細胞とは、私たちの体の中に存在し、組織の再生を助ける重要な細胞です。しかし、成長の過程で少しずつ使われ、年齢とともに減ってしまいます。

「幹細胞コスメ」では、その幹細胞を人工的に生育・増殖させた培養液（幹細胞培養液）が応用されています。幹細胞培養液の中には、成長因子（グロースファクター）やペプチドなどが豊富に含まれ、これらが働くことでターンオーバーのリズムを整えるなどの、エイジングケア効果が期待できます。

ビフォー

アフター

周りに差をつける「幹細胞コスメ」で、本来の目もとの美しさを呼び覚ましませんか。

商品企画 坂田（さかた） 茉由（まゆ）
美容に深い関心を持ち、管理栄養士の知識も活かしながら、美容商品の企画・提案に携わっています。

引用：Salmaninejad A. et al. Journal of cellular physiology. 234, 10, 16824-16837, 2019.

コロナ疲れも解消！ ひとみ応援レシピ

材料（270mlの容器×1個分）

- 牛乳 100ml
- 砂糖 小さじ2
- 粉ゼラチン（ふやかしておく） 2g
- バニラエッセンス 適量

A
- ★ブルーベリーアイドリンク 75ml（1本）
- 砂糖 大さじ3
- 粉ゼラチン 5g
- レモン汁 大さじ3

★市販のジュースでも

165 kcal

およそ15分（固める時間のぞく）

【作り方】

①耐熱容器に牛乳と砂糖を入れてかき混ぜ、600Wのレンジで30～40秒程温める。

②❶にゼラチンを少量ずつ混ぜながら溶かし、バニラエッセンスを加える。

③グラスに流し入れ、粗熱をとって冷蔵庫で1時間程冷やし固め、ミルクゼリーを作る。

④耐熱容器にAの材料を入れて混ぜ合わせ、レンジで30秒程加熱し、さらに混ぜる。

⑤粗熱をとって冷蔵庫で1時間程冷やし固め、ブルーベリーゼリーを作る。

⑥ブルーベリーゼリーをスプーンなどで細かくし、ミルクゼリーにのせたらできあがり。

インスタで ブルーベリーレシピが チェックできます！

たくさんのオリジナルレシピが投稿されているので、ぜひ参考にしてくださいね♪

投稿のチェックは「わかさブルーベリーレシピ」で検索♪

ブルーベリーアイがドリンクに！ 美味しくサッとひとみの栄養補給

子どもと一緒に飲んでいます！ 飲みやすいから、とても気に入っています。

京都府京都市在住 山脇（やまわき） 美香（みか） 様（30歳）

飲み始めたきっかけは？

仕事や私生活でスマホ・パソコンをよく使うので、ブルーライトカットメガネなどで対策をしていましたが、物足りなさを感じていて…そんな時『ブルーベリーアイ ドリンク』を知りました。粒を飲み込むのが苦手だったので「私にぴったり！」と嬉しくなりました。

実際に飲んでみて感じたことを教えてください

いつも朝食後にサッと飲んで出社しています。おかげで、ひとみがすっきりして良い感じです！子どもも、テレビや動画を見ているので飲ませていますが、いつも美味しそうに飲んでくれています♪

※商品を飲んだ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。

●ブルーベリーアイ ドリンク
1ケース（1本75ml×30本入り）
本体価格 ~~5,400円~~税
この冊子だけの特別価格
3,980円＋税

※わかさ生活 みらい研究所調べ

仕事に趣味に！頑張るひとみを応援する
アイケアサプリメント

ひどかった目の疲労感が和らいで今では欠かせません！

北海道札幌市在住　矢崎（やざき）慎悟（しんご）様（37歳）

飲み始めたきっかけとその後の変化を教えてください

仕事や趣味で朝から晩まで、毎日パソコンを使って目を酷使し続けていました。以前は他社のブルーベリーサプリメントを飲んでいましたが、あまり実感がありませんでした。さらに30歳を過ぎてから目の疲労感がひどくなり悩んでいたところ、以前テレビCMで見た『ブルーベリーアイ』を思い出して、飲み始めました。続けるうちに疲労感を感じることが減り、悩みから解消されたと思い本当に嬉しい限りです！目の健康を意識している今では、欠かすことのできないサプリメントになっています。

※商品を飲ま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。

ブルーベリーアイと一緒に飲みたいサプリメントNo.1

はっきりと捉えることができて趣味のカメラやダイビングも楽しめています！

大阪府大阪市在住　外村（そとむら）直哉（なおや）様（35歳）

飲み始めたきっかけとその後の変化を教えてください

水中で撮影したり小さいレンズをのぞくので『ブルーベリーアイ』に『わかさのルテインα』をプラスして飲んでいます。レンズ越しでもすっきりクリアな状態で大好きな写真を楽しめています。水中カメラマン仲間の多くが『ブルーベリーアイ』と一緒に『わかさのルテインα』を飲んでいます。他の人が気がつかない海の小さな生物や魚を、私はサプリメントのおかげではっきりと捉えることができて趣味を楽しめています！

※商品を飲ま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。

●わかさのルテインα
ソフトカプセル　1袋31粒入り（約1カ月分）
本体価格　1，750円＋税

知ってるようで知らない〝機能性表示食品〟

Q　機能性表示食品って？

A　企業や生産者の責任で、食品の安全性の根拠や機能性を表示している食品です。サプリメントをはじめ、野菜や魚などすべての食品に表示することができますが、しっかりとした科学的根拠を消費者庁へ届け出る必要があります。

Q　私たちのメリットは？

A　購入したい食品が体のどこにどう良いのか（機能性）がわかりやすくなり、たくさんの商品や食品から目的にあったものを選びやすくなります。

予告　次号の冊子で**機能性表示食品**の特集をしますのでお楽しみに！

機能性表示食品のサプリメント
スマホやパソコンによる「目の疲労感」を和らげる

スマホやパソコンをする際に摂っておきたいビルベリー由来アントシアニンを1粒に40mg配合。さらにナノ（超微細化）ビルベリーエキスで体への吸収量が2倍（※1）に。その品質の高さが認められて、医療機関でも1，000院（※2）以上の取り扱い実績もある機能性表示食品です。目の研究を長年続けてきた、わかさ生活から誕生した自慢のサプリメントです。

機能性表示食品

●ブルーベリーアイプロ
植物性ハードカプセル　1袋31粒入り（約1カ月分）
本体価格　2，300円＋税

※1：わかさ生活 みらい研究所調べ　※2：2020年7月1日時点

話題の幹細胞コスメに迫る！

誰もがうらやむぱっちり目もとに まつ毛美容液

高濃度の〝ヒト由来幹細胞培養液〟を配合！ ハリ・コシのあるまつ毛に

高濃度
ヒト由来幹細胞培養液20%※配合

トータルケア
まつ毛・目もと・まゆ毛

●パーフェクト アイラッシュ エッセンス
まつ毛美容液　1本5㎖（約1カ月分）
本体価格　7,800円＋税
※通常のヒト由来幹細胞培養液の配合は1%未満

ハリやたるみの改善などのエイジングケアに働きかけ、今、美容業界でも大注目の〝ヒト由来幹細胞培養液〟。『パーフェクト アイラッシュ エッセンス』は、高濃度な培養液を贅沢に配合。まつ毛の土壌になる肌の自活力を高めて、理想の目もとへ導いてくれます。誰もがうらやむ美しいまつ毛はもちろん、まゆ毛や目もと周りのお悩みもトータルケアできる美容液です。

幹細胞コスメってすごいですね♪
まつ毛にハリとコシが出てきて驚きました！

京都府京都市在住　山路（やまじ）　実菜（みな）　様（30歳）

使い始めたきっかけは？

日頃からまつ毛パーマをあてているのですが、サロンのスタッフさんに「まつ毛が弱ってるので、お家でもケアしてあげてくださいね」と言われて、ドキっとしました。いつの間にか昔よりもまつ毛が少なく、細くなっていたんです…。そんな時に出会ったのが、この商品でした。まつ毛の根もとから、しっかりと改善してくれると聞いて、すぐに試してみました！

実際に使って感じたことを教えてください

軽いテクスチャーで、化粧水などのお肌のお手入れの際にサッと目もとに塗るだけなので、毎日のケアとして取り入れやすかったです。使い始めて、2週間くらいで、まつ毛1本1本のコシも出てきたと同時に、目もとの印象もだんだんとハッキリとしてきたように感じました。とても驚き、嬉しかったですね♪最初は、ヒト由来の幹細胞の培養液を配合していると聞いて、聞き慣れない言葉に「本当に良いのかな…？」と不安にもなりました。けれど身をもって実感できましたし、美容業界でも注目されている理由も分かった気がします！これからも毎日続けて、さらにキレイな目もとになるように、磨きをかけていきたいですね♪

※商品を使っ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。

コトバのサプリ

人生を前向きに生きるヒントになってほしい、
そんな想いから心を豊かにする
「コトバのサプリメント」を
お届けします。

イシダリサコ

行動をすると
次の行動のヒントが
見えてくる

人生は山あり、谷あり。けれども立ち止まってはいけない。勇気を持って飛び込んでみよう。大切なのは、どんな時も前に進もうとする心を持つこと。数えきれない失敗の中に成功の鍵がある。思い切って一歩踏み出すことは必ずあなたを成功へ導く。

続々連載中！ コトバのサプリ 検索

かんたんツボ講座 131

目の疲れに効くツボ

左右の目頭の少し上、鼻寄りのくぼみ

晴明（せいめい）

人差し指と親指で左右のツボを同時につまむように押します。気持ちよく感じる程度の強さで3秒押して1秒休む、を1～2分ほど繰り返しましょう。

※眼球を押さないように注意してください。

もし入社した会社がおかしな人だらけだったら

vol. 37

「健康講座」画.ササヤマナツ

しゃちょ～

タナカ ユカリ

4コマ漫画
全話公開中！

おまけ♥

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（いちえんのあいききん） 累計額

213,204,982円

2020年6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（いちえんのあいききん）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

今月から
新連載！

第1話

大人も知らない夢の見つけ方

女子高生と魔法のノート

角谷社長の言葉を集めて本にしませんか？

この言葉がきっかけで、書籍化に向けて筆を執りました。7月に発売開始となりましたが、わかさ会員のみなさまに、少しでも「言葉のちから」をお届けできれば…と考え、毎月お届けする冊子で連載をすることにしました。

夢を叶えるのに、早いも遅いもありません。わたしの言葉が前を向くきっかけとなってくれれば嬉しいです。

ブルブルくんも登場するこの物語を、ぜひ読んでくださいネ。

角谷美智知

「結月～。テレビで大学のことやってるわよ。観ておいたほうがいいんじゃない」
「……はーい」

わたし、紫藤結月は都立星桜高校の2年生だ。

テレビでは『出身大学&出身地域でどう変わる!?お仕事&年収ランキング!』という番組をやっていた。
「こうゆうのって大事よねぇ。結月もしっかりと塾行っておきなさいね～」

台所でご飯を作りながら、お母さんは続ける。
「これからの時代は女の子でもしーっかり勉強して、いい会社に入らないとね。何があるかわかんないんだし。いい大学に入っておくと間違いないわよ」
お母さんは得意げに言う。
「ハイハイ、わかってるわかってる」
「結月ももう高校2年生なんだし、しっかりと考えなさいよ。今までほとんどダンスしかやってこなかったんだから。今が正念場よ。あ、食器出して！」
「…はーい」

はじめまして。紫藤結月です。
大好きだったおばあちゃんが日本舞踊を習っていたことから、中学校・高校とダンス部に入っています。
最近、お母さんが「いい大学に行くために！」と言って、塾に入れられてしまいました……
これからわたしがどのように成長していくか、温かく見守ってくださいね♪

ダンス部の危機！

「はぁ～、もうやんなっちゃう」
今日は、テンションの下がる1日だった。
お母さんの「勉強」攻撃もだけど、学校ではダンス部で問題が起こってしまった。
きっかけは、練習が終わったあとの、3年生の一言だった。
「みんな、お疲れさま。突然だけど……次の大会はわたしたち3年生がセンターで踊らせてもらうから。1年生、2年生はバックダンサーとサポートでよろしく」

星桜高校ダンス部は昔から実力主義で有名だ。実力があれば1年生でもセンターを務められるから、本気でダンスに取り組んでいる子も多い。なのに、急な宣告だった。

「ちょっと！なんでですか!?聞いてません！」

前回センターを務めた、桜庭莉子ちゃんが言った。

さらさら揺れる長い黒髪とキリッと切れ長な目に、綺麗な顎のライン。ダンスがとびぬけてうまくて、明るい性格で校外にもファンのいる子だ。

「うちのダンス部、実力主義じゃないんですか！だからみんな、一生懸命練習もしているのに……ちゃんと説明してください！」

莉子ちゃんは瞳の奥で炎でも燃えているんじゃないか、と言うくらい強い目力で3年生をにらみつけていた。怒っているのが伝わって来て、練習場がシーンと静まり返った。

沈黙が続いた後、3年生の部長が静かに言った。

「……大学に、行きたいのよ」

「大学……？」

莉子ちゃんも、みんなも、ぽかんとしてしまった。

「最後の大会で目立つと、大学に推薦で行きやすくなったり、いろいろ有利なの……」

「そんなの……勝手です！」

「1年にも、2年にも、3年生よりうまい子がいるのは知ってる。でもわたしたち、大学に行きたいの……だからお願いします。今年だけでいいから、メインダンサー、譲ってください」

3年の先輩たちが、次々に頭を下げる。

「……そんなの、いきなり言われても……」

莉子ちゃんも、他の1年生、2年生も泣きそうな顔でうつむいた。

わたしは、どちらの気持ちもわかった。最近お母さんに「大学、大学」と言われてたから。

大学に行くことは、人によってはとても大事になることなのだろう。

お母さんを見てるとそう感じた。

そして、しばらく沈黙が続いたあと……わたしにとっての爆弾発言が飛び出したのだ。

「振り付けは、結月にお願いしたいと思ってる。あなたの振り付けなら、3年生がメインでも賞が取れるようなダンスにできると思う」

「えっ!?わたしですか!?」

わたしは超絶動揺してしまった。

答えることができずにおどおどとしていると、見回りの先生がやってきてなんとなく解散になった。

でも、みんなが、わたしがなんて言うのか気にしていることは、ビンビンと肌に感じていた。

学生の頃、部活動で先輩と後輩に挟まれた経験ないですか？
そんな状況に陥ってしまった結月が、これからどのように解決していくのか?! 期待してて〜！

わかさ生活の公式サイトがリニューアルオープン！

2020年 9月16日 から！

わかさ生活 ランド

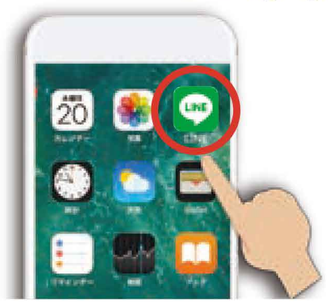
より便利に楽しくなって パワーアップします♪

- 人気商品や旬の商品がひと目で見つかる！
- お買い物に使える クーポン&ポイントサービス開始！
- お役立ち健康情報を限定配信！

LINE リニューアルオープン記念 わかさLINE（ライン）でクーポンを配布！※

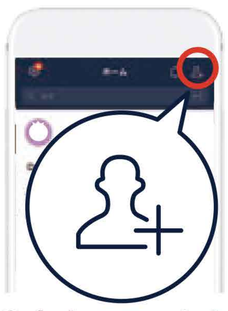
※配布は2020年9月16日から

●お友だち登録してみよう！



①LINEのアイコンを押す

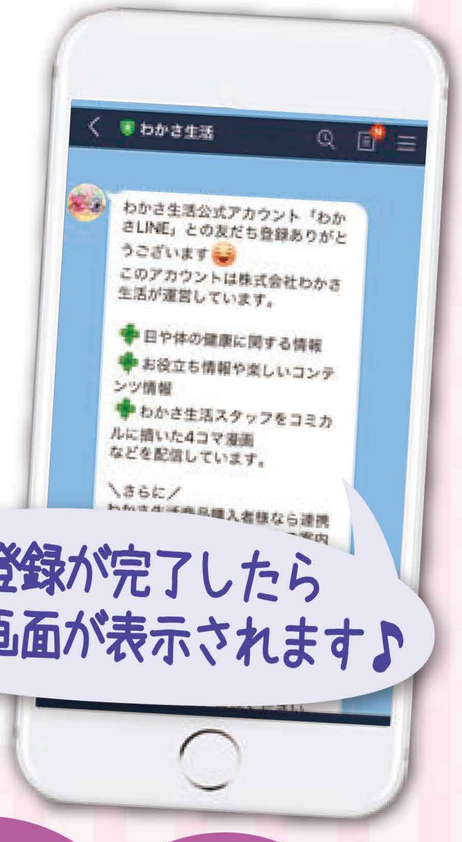
②左下の「ホーム」を押す



③右上のマークを押す

④「QRコード」を押す

⑤上のQRをかざす



登録が完了したらこの画面が表示されます♪

登録方法がわからない場合・LINEについてのお問い合せはこちら！

0120-132-061 【受付時間】7:00~21:00 年中無休

注目! 今月から わかさニュースが一緒になっています!

次代への健康物語

わかさ生活

冊子「わかさ生活」2020年8月号 2020年8月1日発行 （編集／制作担当 上西 杏奈・石田 里沙子・松田 麻里）
発行／株式会社わかさ生活 〒600-8008 京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22 Tel.075-213-7727（代表）

品質管理・品質保証に関する国際規格 ISO9001取得
公益社団法人日本通信販売協会会員
公益財団法人日本健康・栄養食品協会会員
関西日本・フィンランド協会会員
日本ブルガリア協会法人会員