

若々しく健康的な生活を提供する

わかさ生活

2020 | 7月号

猛暑でも
家族みんなで
対策をして
健康に♪

特集

夏バテを防いで 元気に過ごそう！



専門家に聞く

目も夏バテする!?



夏バテ対策ヨガ

黒酢を使った

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、
かんたんツボ講座は17ページへ



目

も 夏バテ する?!

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しまいます。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かでしょうか?

実は、夏は目にとつて過酷な環境。目の夏バテにも注意が必要です!



原因は

強い日差しと紫外線

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、肌に日焼けをおこすだけではなく、



原因は

強い日差しと紫外線

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、肌に日焼けをおこすだけではなく、

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。主に目の網膜の中心にある黄斑や水晶体、皮膚に存

在しています。体内のルテインの量が多い人は、紫外線などの外的の刺激から目を守る力が強いといわれています。体内のルテインの量が多い人は、紫外線などの外的の刺激から目を守る力が強いといわれたり、白内障リスクの軽減⁽³⁾や、加齢黄斑変性の予防⁽⁴⁾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、年齢とともに減少してしまうのです。

そのため、目の夏バテ対策として

食事などのルテインの補給が大切です。

● 黄斑色素量⁽⁵⁾の年齢別分布図グラフ



目の夏バテ予防成分 「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

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「小倉医療センター」で臨床経験を重ね、2016年福岡県の糖尿病・川崎病などを専門にした最先端の内科医や網膜硝子体疾患の手術治療を専門とされる。

目 の 健康

紫外線や
乾燥などに
よる

夏バテから目を守ろう

内側からのひとみケア ルテインを摂る

体の内側から目を守る力を高め
るには、「ルテイン」の摂取が良い

とされています。
抗酸化成分のひとつルテインは

緑黄色野菜に多く含まれているので、
にんじんやほうれんそう、ブロッ
コリー、パブ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、ルテ
インを1日6mg以上摂取するこ
とが推奨されています。(※1)

しかし、食事からは多くの人が1日
平均1.5mg程度しか摂取していない(※2)
ためには、サプリメントの活用も
おすすめです。

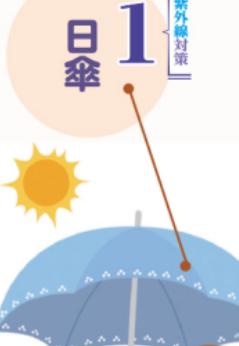


外側からの ひとみケア

紫外線と乾燥対策

紫外線対策

1
日傘



2

紫外線カット
メガネや
サンガラス

日傘を選ぶときは「裏側もチェック」
足元から照り返してくる紫外線
対策のために、傘の内側が黒や紺色
のものを選ぶのが良いでしょう。

また、陽が高い位置にある場合は
つばの広い帽子を被ることで、日光
に入る紫外線を20%ほど減らすこ
とができます。(※3) 日傘が苦手だとい
う方は、帽子の活用も有効です。

有効なサンガラスの選び方は、
レンズの「色」ではなく紫外線カット
率「UV-CUT」かどうかをチェックさら

に、紫外線はサンガラスの横や上の
隙間からも入ってくるので、顔の
形にあつたものを見びましょ。

乾燥対策

夏のドライアイに、 目もとを洗う新習慣

夏のドライアイに、
目もとを洗う新習慣

乾燥対策

普段、目の表面には油分があり、
涙は蒸発しないようになります。
しかし問題は、油分を分泌してくれ
る皮脂腺がヤハメイクなどで詰ま
り、油分不足になってしまい。
そうなると、ドライアイのリスクが
高まります。それを防ぐには、目も
と専用の洗浄剤などを使用し、皮脂
膜を清潔に保つことが大切です。

Aizawa K. et al., Food Science and Technology Research, 2007; 13, 3, 247-252. より作成
※1 Agnieszka et al., Roczn Panst Zakl Hig. 2015; 66(1), 55-60.
※2 Nagai N. et al., Retina, 2015; 35(4), 820-826.



夏バテにならない体に！

体がだるい…、 その原因は？

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、自律神経は、交感神経と副交感神経があり、そのふたつが絶えずバランスをとりながら、体温調節や消化機能などの体の変化です。

自律神経は、交感神経と副交感神経があり、そのふたつが絶えずバランスをとどめながら、体温調節や消化機能などの内環境を一定にコントロールしています。

実践 今日からできる

夏バテ 解消ヨガ



心身を安定させる、英雄のポーズ

1 吸う

2 吐く

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

よりも鼻から息を吸うことで

綺麗な空気が体内に入りやすくなる

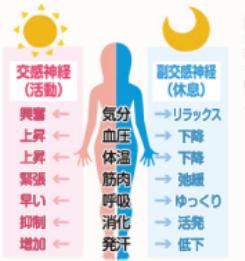
動きに合わせてゆっくり体を

動かしていきます。口から吸う

せひやってみましょう。



夏の高温多湿な環境や冷房との
温度差など、変化に対応しようと
自律神経が働きすぎて限界に達し、
バランスを崩す…これが不調の原
因になるのです。



疲労回復に、チャイルドポーズ

1 吸う

2 吐く

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ります。

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ります。

夏バテ解消ヨガを
動画で見る

YouTube

スマホ・PCから

わかさ生活 ユーチューブ

検索

夏バテ対策レシピ



材料(2人分)

- 豚肉 200g
- たまねぎ 中1/2個
- にんじん 中1/2本
- ビーマン 中1個
- パブリカ 1/4個
- ごま油 大さじ3
- 片栗粉 適量
- ちあき生姜 小さじ1
- 下味 -
- 酒 大さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- ★醤油 黒酢味 大さじ2
- ★トマトチップ 大さじ2
- ★オクラチップ 小さじ1
- ★薄口しょうゆ 小さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ★片栗粉 小さじ1

[作り方]

- 1 たまねぎは1cm幅のくし形ににんじん、ビーマン・パブリカは斜切りにする。
- 2 豚肉を大きめのひと口大に切り、下味に揉み込み10分ほどなじませる。なじんだら片栗粉を全体にまぶす。
- 3 フライパンにごま油を熱し、肉の表面を焼く。

※お野菜、鶏卵の調理時間は砂糖大さじ2を加えてから焼くだけです。

- ❶ 焼き色がついたら、にんじんを加えて炒め順にたまねぎ、ビーマン、パブリカも加えてさらに炒める。
- ❷ 全体に火が通ったら、★の調味料をまわしかけて汁がかかるまで火を通して焼く。

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、古くから食欲増進や疲労回復に役立つと知られています。

特に黒酢は、穀物酢に比べて栄養価が高く、体内で作ることのできない必須アミノ酸が豊富に含まれています。

アミノ酸は体をつくるために必要なたんぱく質の材料となり、クエン酸は唾液や胃液の分泌を促し、食欲の増進に役立ちます。

暑さで体がバテてしまう夏場は特に食事に気をつけ、夏バテ予防に役立つ营养素を取り入れていきましょう。



管理栄養士 石田 里沙子
わかさ生活の様々な媒体で
レシピを考案、紹介。栄養
素が持つ働きを分かりやすく
解説しています。



知る
夏バテ予防に役立つ栄養素

夏は栄養バランスがくずれがち。
不足しやすい栄養素を意識して摂るようにしましょう。

**スマホを使って
インスタグラムで
黒酢を使った料理を
チェックしてみよう**

ステップ1
インスタグラムの
投稿ページに
黒酢を使った料理
を載せてください。

ステップ2
画面下部で
「わかるの黒酢」と
タップ

【参考】
たくさんお料理が
掲載されているので
ぜひ、チェック
してくださいね。



カラダよろこぶ
2つの黒酢の力

暑い夏を おいしく 乗り切ろう！

スッキリ、フレイバー



アミノ酸・ケン酸たっぷり

京都玄米黒酢と
北欧果実の
おいしい黒酢

毎年楽しみにしています！
家族みんなで
夏を乗り切る必需品
です♪

初めて口にしたとき、体がシャキーンーとしました。

これはいいんじゃない？と思って次の日から
黒酢の水割りをベットボトルに入れて仕事場に
持つて行っています。仕事の合間に終わった時に
飲んだりさっぱりして気分軽く、おかげで家に
帰つたからの家事もなんとか最高まで出来てしま
たよ笑）。娘もスポーツをしているので、家族も体を
動かす仕事なのでこれはもうとにかくないと思
夕食にだと旨飲みやすいねって喜んでいます。

基本の水割り
基本の飲み方は1
対1の水割りです。
黒酢本来の甘酸っぱ
い味わいをお楽しみ
ください。

おいしいお召し上がり方
1:1

水 黒酢



● 離乳期・免疫力・美肌効果
1本(500ml)
本体価格 3,680円+税
6本入り
9,200円+税

※商品名を変更した感じではあるが、同じです。

120年以上も変わらない
伝統製法でつくれた京都・
丹後の玄米黒酢を使用。
100年以上じっくり発酵
させるといいによってまる
やかでうまみが多く、
アミノ酸が豊富な黒酢が
出来上ります。

そのこだわりの黒酢と
北欧のビルベリーとサン
タベリーを贅沢に使用。
わが家生活にしがない、
おいしい黒酢ができます
した。



● 離乳期・免疫力・美肌効果
1本(500ml)
本体価格 3,680円+税
6本入り
9,200円+税

※商品名を変更した感じではあるが、同じです。



夏バテ対策に



美容のために



毎日の健康に

夏こそ撮りたいおすすめ商品

ひとみを守る必須アイテム

※商品を飲まれた後の感想ではなく、年齢は取材時のものです。

畑仕事のとき、
夏は紫外線が強くてまぶしいと感じることが
ありました。が、飲み始めてからはラクになり
楽しく野菜づくりができます。



広島県福山市在住 佐藤敦子様（58歳）

高品質なルテインが
1粒に12mgも入って
いるのが魅力です。

4年前から無農薬の野菜やお米を作るよう
になりました。紫外線が強くて外に出るのが
辛いなと感じていた時、わかさ生活から送
られたチラシを見て、ルテインが天然の
サンクライ（）といわれ、紫外線からひとみ
を守ってくれることを知りました。また
「フルーティー」との相性が良いことを
知り、これは度すうだと思い飲み始めました。
ビリベリーと同じく、ルテインもナノ化され
ているんですね。ナノ化したことによって
栄養成分の吸収量が上がるので、実感でき
ているのだと思います。ソフトカプセルで
飲みやすい、これからも続けていきます。



● わかさのルテインα
吸収量150%アップ!
ナノ(超微細化)ルテイン配合

ソフトカプセル1粒31粒入り 約1ヶ月分
本体価格 1,750円(税込)

洗つたあとの
スッとした爽快感がやみつきです。
「アイシャンプー」で洗うようにしてから
目もとがとても快適です♪

京都府京都市在住 岩間 美穂様（54歳）

夏の目もとを
ミントでスッと
リフレッシュ！



毎日仕事をから帰つてメイクを落とす時に、
以前だと洗つても汚れが落ちづらく、回数と
何度も洗っていました。

「アイシャンプー」を使い始めてからは、
垢や目もとの汚れもしっかりと落ちて、
とても快適になりました。さらに、「ミント系」
のスッとした成分も入っているので、洗つた
後の爽快感も魅力です。
汗をかいた日や湯気などで崩がぶたへり
に付いて、スッキリできておすすめですね♪



大人気の
アイシャンプーから
新タイプ登場！

● アイシャンプー リフレッシュ
目もと用ヘンジング
1本95ml（約3ヵ月分）
本体価格 2,700円(税込)
アイシャンプーはメイク落としでした
あとに使用する商品です。

夏こそ摂りたいおすすめ商品

食欲がなくても簡単に栄養補給

※毎日を散歩した時の感じ方は人それぞれです。※年齢は、掲載時のものです。



暑い季節はどうしても食欲がなくなつて栄養面が心配ですが、この大人のためのミルクなら好きなものにサッといれるだけで簡単に栄養をプラスできるので助かっています。

わかさ生活スタッフ 新田 いずみ(55歳)

ミルクだから

使いやすいのが良いですね



たんぱく質は 健康な体づくりの 基本となる栄養素

私たちの体は、水分と脂質を除くと

ほとんどがたんぱく質でできています。お肉や豆腐でたんぱく質は摂るよう

にしているけれど、年齢とともに体力

が落ちてきて思うように体が動かなくなつてきました。

暑いのは特に体力が落ちて、食事で

は摂りづらいのですが、「大人のミルク」

簡単に栄養をプラスできるので助かっています。

効率よく栄養素を摂りたいですね。

（）アドバイザー
田中 由香里

健やかな生活習慣をめざす
日々の体の大切さを学び、
活動を行なう「じゅうじゅう」



※1回目(20g×20回入り)



粉末タイプ
1袋240g(約12回分)
本体価格
1,500円(税込)



たんぱく質を6g減らす時の栄養素
※日本食品標準成分表2015年版(7訂)

良いですね。ほんのり甘くやさしいミルク味でそのまま水に溶かしてもさっぱりと飲めます。女性に嬉しいコラーゲンやヒアルロン酸などの美容成分も嬉しいですね。夏バテしないようにこの「大人のミルク習慣」で体力をつけて、暑い夏を乗り切りたいです…

社長角谷 原作

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たり、
突然ニイグルミのブルブルくんが
話しかけてくる。

テキバキとしたアドバイスをする
ブルブルくんに、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は…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

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、
一線のeye 基金はどちらに
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♪

かんたんツボ講座 (130)

腱鞘炎などの痛みに効くツボ

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

親指の腹を当てるように3回~5回押しましょう。

やさしく揉んで
あげてね♪
肩周辺特に腕の筋肉に良いですよ♪

クイズに応募して
プレゼントを
もらおう♪

新連載記念☆こいでし手に入らない!
『ボクが見た世界』ヒカリトビラの
メモ帳(A6サイズ105×148mm)を
30名様にプレゼント!!

ご応募はハガキか、ホームページで。
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♪
カクタニルカ
応募〆切は、2020年
8/17(月)消印有効です

- 切手
600-8008
京都市下京区
四条通長刀町22
わかさ生活
わかさニュースクイズ(260)
(あもて) (うら)
- ▶ クイズの答え
 - ▶ お名前
 - ▶ 駄菓子番号
 - ▶ ご住所
 - ▶ 電話番号
 - ▶ 何か一言書いてください

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 ブルーベリーリボン
2020年
5月末現在
212,184,652円

わかさ生活では、お客様からご支援
いただいた商品1袋につき1円や寄付金を
一線の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。

夏の陽射しを浴びて成長するブルーベリー。どんどん紫色が濃くなっています。

「わかさベリー」でみんなを笑顔に!

ブルーベリーの森 プロジェクト進行中! 兵庫県丹波市

ブルーベリーの魅力をもっと多くの人に知ってほしいとの想いから、2019年にプロジェクトをスタートさせました。いろいろな品種のブルーベリーを育て、研究しています。近い将来、おいしいブルーベリーを全国の皆さんにお届けできるよう、地域の方々と共に奮闘中です！

来月は
ブルーベリー月間 8月号ではブルーベリーの魅力を詳しくお伝えしますのでお楽しみに！

冊子「わかさ生活」の感想を送ってプレゼントをもらおう！



お声を大募集！



QRコードから
感想アクセント

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▼

Webの使い方や分からることなど、何かお困りの
ことがあればお気軽にお電話ください。

☎ 0120-132-061 受付時間：7:00～21:00
年中無休

おたより宛先 TEL 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

『ブルーベリー ドライフルーツ』を
抽選で300名様にプレゼント！

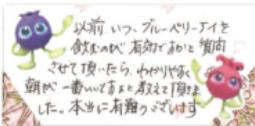
2020年8月17日(月)まで ※消印有効

ブルーベリーの
おいしさと
栄養がぎゅっ！



みんなの掲示板

皆さま、たくさんのお声をありがとうございます！



大阪府 岡部由美様

サプリメントや健康について質問
がありましたら、いつでもお気軽に
にお問い合わせくださいね。プロ
アドバイザーがお応えします。



タガワ ナオミ



千葉県 秋山久子様



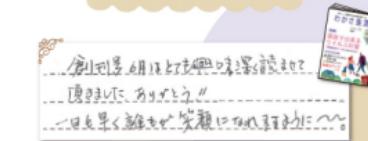
島根県
小豆沢 ますみ様

ホリ アリサ

まるでブルブルくんの花が咲いたような
こちらの作品は、なんど商品をお届けし
ている方から作られているんです！



マジンタ
ニーナ



創刊号に早速お声をいただき、
ありがとうございます。
どんどんいいものにしていきたい
と思いますのでこれからもお
声を聞かせてくださいね。

香川県 中西久美子様



大阪府 岡部きよ子様

長さ150cmもの和紙にしたためられた
素敵なお絵手紙に感動しました！



オカダ ジュンコ

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 

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
いらす 

一度申し込みれば、毎回注文する手間がいります。飲み忘れの防止になります。

3 いつも
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お得になります。

4 いつも
中止・再開OK 

もし滞まってしまっても、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。

ペリーポイント
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でためられる「ペリーポイント」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

3ヶ月連続企画!
今月2回目

応募券を集めて

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ヶ月分を集めてご応募ください。

先月



今月



8月

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!

応募券
合算用 夏バテ
7月号
定期券2020年夏号

今月の掲載商品

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 握載

瞳力黒酢
(めがからくろす)
甘酸っぱくてフルーティー^{北欧産野生種ビルベリー使用}

美力黒酢
(めがからくろす)
すっきりと甘さ控えめ^{北欧産野生種サンタベリー使用}

2本入り 瞳力黒酢1本 美力黒酢1本 3,680円+税
6本入り 瞳力黒酢3本 美力黒酢3本 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
・夏は食欲がない
・おいしい黒酢飲料を飲みたい

【有用成分】瞳力黒酢：ビルベリー果汁、玄米黒酢
美力黒酢：サンタベリー果汁、玄米黒酢
または2度程度に希釈
※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とください。

1本 500ml 1,840円+税

夏こそ摂りたい！ひとみを守るルテイン 12p 握載

わかさのルテインα

ソフトカプセル 1袋 31粒入り(約1ヶ月分)

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）ルテイン配合



体内で吸収されやすい高品質なルテインをたっぷり
12mg配合。「ひとみのケノンルテイン」は眼科医もおすす
める注目成分。「ブルーベリーアイ」と一緒に、ダブル
のパワーで夏の紫外線からひとみを守ります。

※一般的ルテインと比較



FloraGLO（フローラグロ）は、ケンシントンの登録商標です。マリーポールから抽出した高純度ルテインが特徴です。

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

【有用成分】ナノ（超微細）ルテイン12mg、ゼアキサンチン、葉酸、
オリーブ油、トコトリエノール

*源材料の一部にゼラチンを含む

14~15p
掲載

粉ミルクならではの栄養価を、 大人に必要なバランスに

大人のミルク習慣 プレミアム

粉末タイプ 1袋240g (約12回分)

本体価格 1,500円+税（送料330円）

コーヒーや青汁など飲み物に混ぜるほか、料理の調味料
としても使用できます。約100gの水またはお湯に大さじ
3杯(20g)を目安に溶けてお召上がりください。

●このような方に
・体が弱くなったと感じる
・牛乳を飲む習慣がない
・食欲があまりない



【有用成分】乳たん白、乳糖、中鎖脂肪酸、コラーゲン、ビタミンB群、
乳酸菌、カルシウム、ラクトフェリン、V.C、鉄、ナイアシン、V.E、
パンチニンゲン、ビアロソウ根、V.B1、V.B6、V.A、V.B2、葉酸、
D.V.B12
*原材料の一部に乳成分・ゼラチンを含む

インターネットでの
ご注文は、こちら

わかさ生活 検索

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！** 11p 握載

アイシャンプー リフレッシュ
目とも用クレンジング 95ml(約3ヵ月分)*

本体価格 2,700円+税（送料330円）

※1回1~2ブッシュ(両目)朝晩使用の場合

●このように方に
・目の上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

【有用成分】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)、ハニゾノーム(まつ毛補強成分)、メントール(清涼成分)

※メントールの清涼の感覚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があります。

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(2062番)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、ハガキからの場合、発送後7日前後。
- 宅配サイトでお届け、ご注文品名、数量によっては翌日便になります。
- ご自宅へのご注文は別途送料がかかります(郵便110円・宅配330円)。
- お支払いは商品到着時にコンビニ-都便局からお渡しを。
- 返品は未開封の際は8日以内(返送料はご負担ください)。

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

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

創刊

若々

わかわわ

第2波に備えよう! 免疫力を高めて いつまでも若々しく

新・健康マガジン
若々 夏 2020.07

新型コロナ対策

ウイルスは目からも入る?
感染症予防は「基本」が大切
毎日の「元ケア」で印象アップ & 健康に
脳が壊死する恐怖の合併症
ウイルス性脳炎から自分を守ろう

毎日から実践!
コロナに負けない
今日から実践!
コロナに負けない
夏のビタミン不足に
お手軽時短レシピ

新・健康生活習慣
美は体の中から
免疫力も高める美肌レシピ

森下竜一教授
(森下竜一 教授
【医師監修】)

巻頭特集
【夏の最新情報】

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
おしらせ7月、定期お届けコースの皆さんに
『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
200903031017公正社認定人日本機械振興会員
公正社認定人日本健康・栄養学会監修会員
日本日本アカデミー会員
日本ラッカリア協会会員