若々しく健康的な生活を提供する

わかさ生活

2020 | 8月号

特集

コロナ疲れを癒す方法

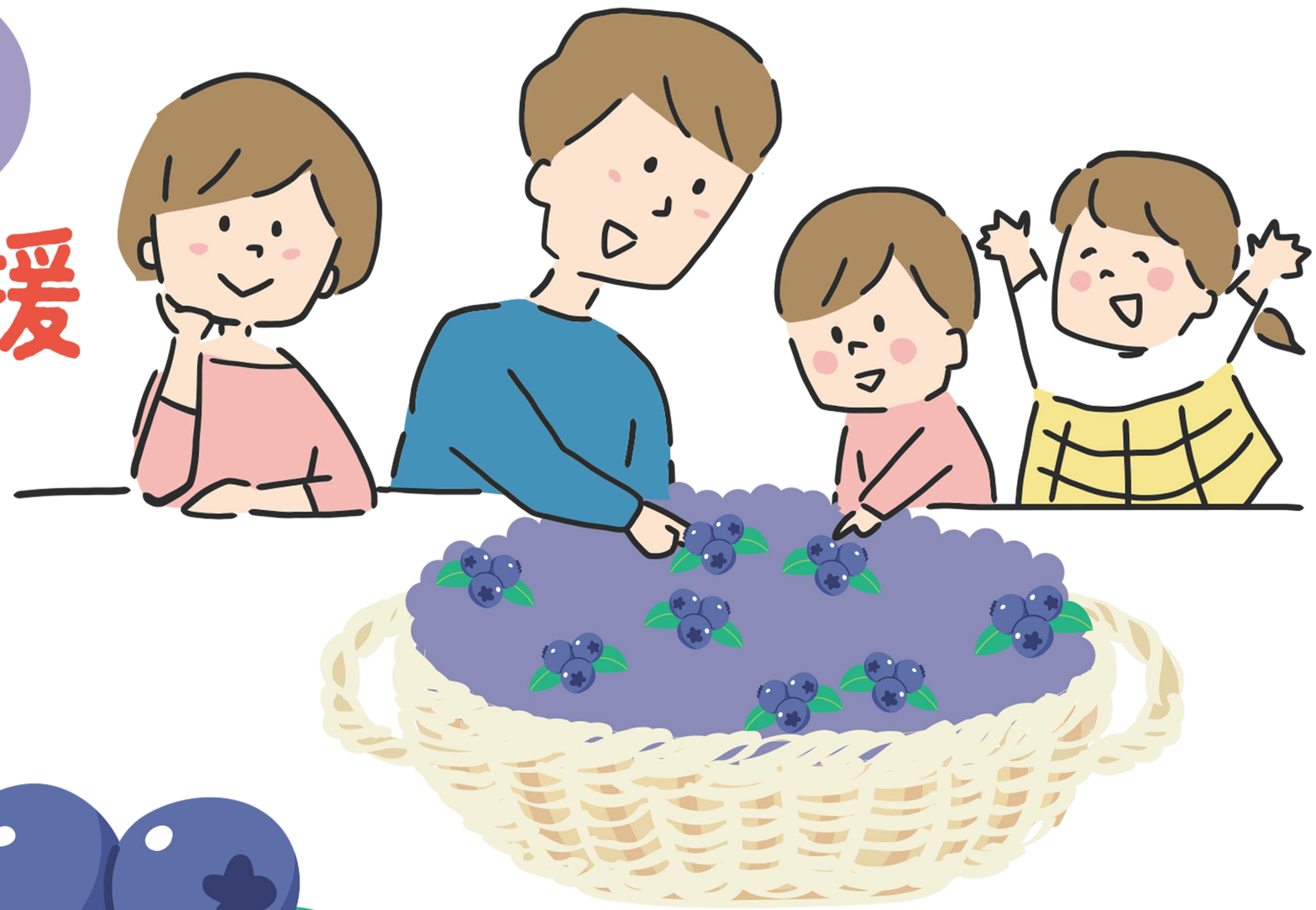
専門家に聞く

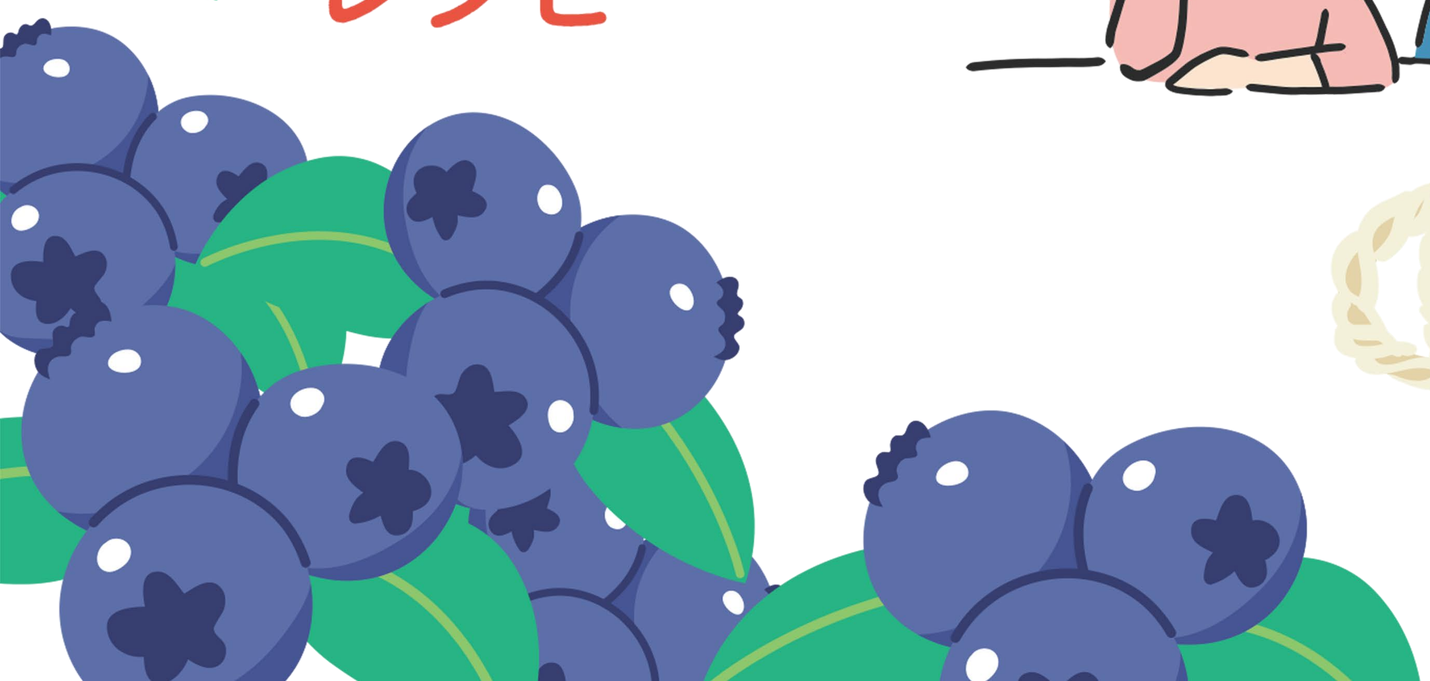
目 コロナ疲れが引き起こす視力低下!?

体 コロナ太りを解消しよう

8月は
ブルーベリー月間

ひとみ応援レシピ





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！

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♪

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

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

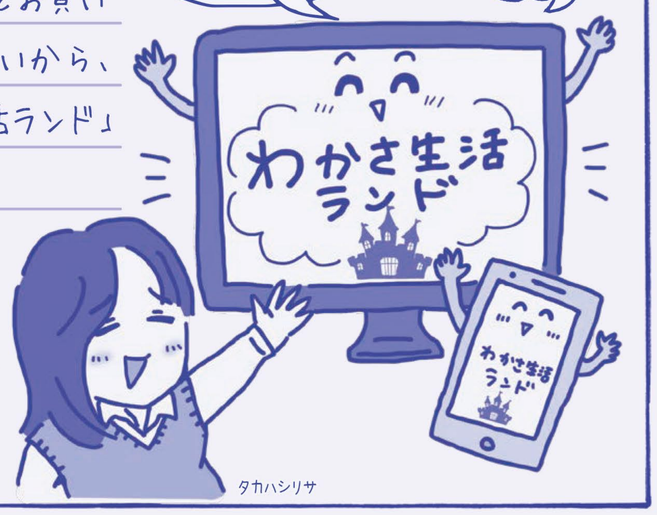
「ブルブルくんの言葉が心に響いた」
「読み終わったとき、夢を見つけたいと思った」
など、発売してから大反響の書籍『女子高生と魔法のノート』を、なんと冊子『わかさ生活』で連載することに決定しました！実はブルブルくんの言葉は、社長の言葉が元になったんですよ♪
ぜひチェックしてみてくださいね！

詳しくは19ページへ

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！



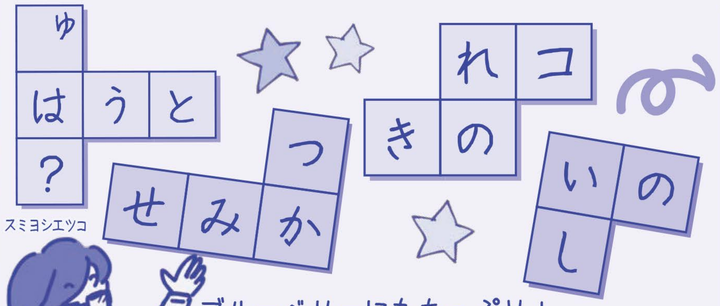
タカハシリサ

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

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

ブルーベリーにもたっぷり！

答え

		ト				ン

問題文

			ロ
	ゆ	ひ	ナ

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♪

専門家に聞く

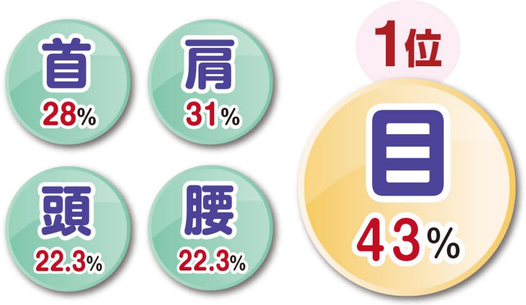
コロナ疲れが引き起こす視力低下の可能性

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

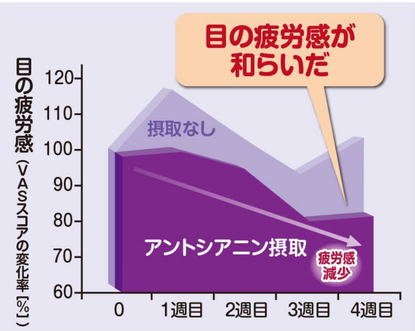
パソコンやスマートフォンによる目の疲れは、近い距離を見続けることによる目の筋肉のコリが原因の一つです。一時的な目の疲れであれば、睡眠などで目を休ませれば解消されるため、体への影響は大きくありません。目の疲れが継続し眼精疲労になってしまうと、目の痛みや視力低下、肩こりのような症状が出てしまいます。

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40㎎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

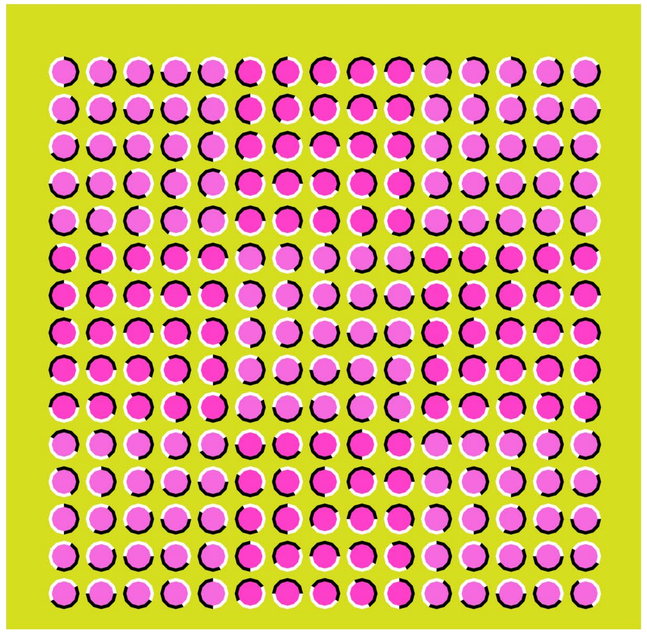
難波（なんば）龍人（たつと）先生

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

目の健康

コロナ疲れから目を癒そう



ご注意 体調によっては気分が悪くなる場合がありますのでご注意ください。

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	～10㎝
20代	12㎝前後
30代	14㎝前後
40代前半	20㎝前後
40代後半	30～40㎝
50代	60㎝前後
60代以上	65㎝～

参考：PHP からだスマイル７月増刊号

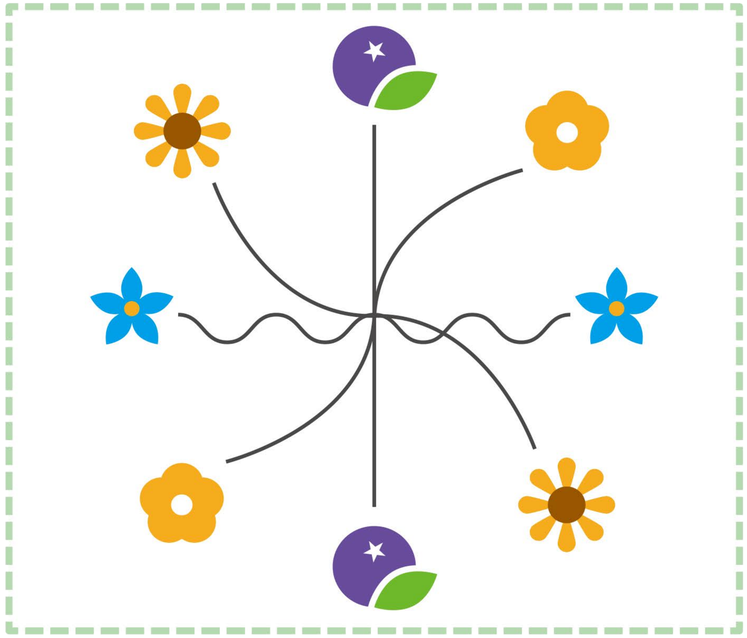
他のビジョントレーニングなども紹介
メノコト
ME NO KO TO 365
スマホ・PCから メノコト365 検索

実践 ビジョントレーニング

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
❶ 同じマークどうしが線で結ばれています。
❷ 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。

体の健康

体からのSOS コロナ太りを解消

その疲れと体重の増加…運動不足と栄養の偏りが原因？

ステイホームのあと、動くことが億劫（おっくう）になっていませんか？

もしかすると、栄養バランスの崩れや運動不足からくる、筋肉量や体力の低下が原因かもしれません。筋肉量の低下は代謝の低下につながるので、疲れやすく、太りやすい体質に傾きます。

おうち時間が長くなったことで、生活サイクルが変化し、運動不足や食生活が偏って太ってしまったという方も多いようです。ある調査では、ステイホームで日本人の51％が太ったと報告されています。

この機会に食事の栄養バランスや、体を動かすことを意識して、体を整えましょう。サプリメントを活用するのも良いですし、主食の白米に玄米やもち麦をプラスするだけでもぐっと栄養価はアップします。日常的に体を動かし、筋肉を使うことも意識してみましょう。いずれも無理なく続けることが大切です。

※参考文献：米医療系メディア「WebMD」

実践 コロナ太り解消ウォーキング

ウォーキングは、長い距離を速く歩いたほうが効果的だと思われがちですが、正しい姿勢で歩くことが重要なポイントです。短時間でも全身の筋肉をしっかり使って、ゆっくり丁寧に歩くことで効率的に筋肉を鍛えることができます。

効率的なウォーキングのポイント

ポイント1 あごを軽く引き、やや遠くを見る

ポイント2 肘をかるく曲げて、腕を大きく振りながら歩く

ポイント3 腰を回転させるようにして、歩幅を広げる

かかとから着地し、つま先で蹴るように歩こう

YouTube スマホ・PCから わかさ生活 ユーチューブ 検索

注目されるスーパー食材「もち麦」

もち麦は他の穀類と比べて、栄養価が高いうえにカロリーが低いスーパー食材として注目されています。

もち麦に含まれる水溶性食物繊維「β（ベータ）-グルカン」は、胃で消化されることなく腸まで届き、コレステロールや糖を吸着して身体の外に排出することで、コレステロールの上昇抑制、血糖値の上昇抑制、腸内環境を整えるなどの働きを持ちます。

白米と比較して、ビタミン、ミネラル、たんぱく質も豊富で栄養価も高いので、栄養バランスや生活習慣病が気になる方におすすめの食材です。

管理栄養士　西尾（にしお）尚子（なおこ）
管理栄養士、健康マスターなどの資格を持ち、わかさプロアドバイザーとして日々お客様からの商品や健康に関するご相談などにお応えしています。

食と健康

コロナ疲れも解消する！ ひとみ応援レシピ

ブルーベリーとミルクの2色ゼリー

◀作り方を動画でチェック

材料（270㎖の容器×1個分）

165 kcal　およそ15分（固める時間のぞく）

- 牛乳　100㎖
- 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　75㎖（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

【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。

スマホを使ってレシピを見てみよう！

ステップ1 インスタグラムの検索ページにいきます。

ステップ2 画面上部で「わかさブルーベリーレシピ」と検索

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。

ブルーベリーアイドリンクで夏の瞳にゴクッと1本

レシピに使用している『ブルーベリーアイ ドリンク』は、北欧産野生種ビルベリー使用のわかさ生活人気のドリンク。おいしくてゴクゴク飲めるので、お子様から年配の方までおすすめです♪

小学校でもプログラミング教育が始まり、幼稚園も長いお休み期間は子ども向けのパソコンで、色塗りや間違い探しなどのゲームで遊んでいたり…。長時間、パソコンを使うので小さな子の瞳の健康が気になります。この季節は冷やして飲むと、食事にプラスし毎日の習慣にしてさらに美味しいですよ。子ども達にも大人気です。

口当たりもあっさりで、お友達にプレゼントしても喜ばれます。

日々の積み重ねは大切ですね。これからも続けていきます。

※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。

子どもにも飲みやすい！食事にプラスして毎日の習慣にしています

瞳の健康に、身近なことから始めようと思い、手軽に飲める『ブルーベリーアイ ドリンク』を選びました。

京都府京都市在住　廣井 友梨香様（28歳）
柚菜ちゃん（6歳）

※わかさ生活 みらい研究所調べ

コロナ疲れ解消おすすめ商品 08

目の疲労感を和らげるサプリ

※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。

高品質な北欧のビルベリーだけが100%使われています

なんと言っても医療機関でも取り扱われているというのが信頼できます。毎日パソコンやスマホで酷使していますが目の疲労感がスッキリして楽になりました。

宮城県仙台市在住　高橋 孝仁様（47歳）

仕事がパソコン業務なので、毎日目を酷使しています。目に負担がかかる生活環境で暮らしていると、年齢を問わずより一層、目の健康は重要だと感じます。そんな中で、医療機関でも取り扱われているということで気になり飲み始めました。

商品と一緒に送っていただいているお知らせもいつも楽しみにしています。記事を通じ、商品に対する想いも伝わり、より安心して飲み続けられています。自分にぴったりのサプリメントだと思うので、これからも愛飲していきたいです。

機能性表示食品

ピント調節力を改善することで目の疲労感を和らげます。

●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ヵ月分）
本体価格　2,300円+税

ブルーベリーと相性が良いと聞いたので飲んでいます！

仕事のパソコン作業によるショボショボ感が楽になった感じがあります。『ルテインα』は、私のひとみを守ってくれる大切な存在です。

東京都杉並区在住　桐ヶ谷 直美様（59歳）

事務所兼自宅で、パソコンを使用して1日中作業するので、ショボショボが気になり、飲み始めました。

『ブルーベリーアイ』と一緒に飲んでいるのですが、相性がよく、相乗的に働いているようで嬉しいです♪ブルーライト対策などにルテインは良いって聞きますし、『ルテインα』はお守りみたいな存在です。

クリアな1日をスタートさせるために毎日、朝食後の習慣にしています。

●わかさのルテインα

ソフトカプセル 1袋31粒入り（約1ヵ月分）
本体価格　1,750円+税

コロナ疲れ解消おすすめ商品

いつものごはんにプラスするだけで 健康食に

※商品を使用し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。

今日から我が家はもち麦ごはん！
健康を継続するにはやっぱり、毎日の食事が大切。
手軽に栄養が補えて続けやすそうだったので、
始めました。

京都府京都市在住　和氣 朋子様（52歳）

50代に突入してから基礎代謝の低下もあり、食事の量は変わらないのに体重が少しずつ増加傾向に…。年に一度ある健康診断でも心配なところが多いので、食生活の見直しについて真剣に悩み始めていました。そんなとき、『もち麦ごはん』を知り、健康維持のためにも注文することに。

作り方もとても簡単♪お米1合に対し『もち麦ごはん』を1袋入れるだけ。プチプチとしたもち麦の食感が美味しい♪血糖値の上昇もおだやかにしてくれるということもあり、少しずつ成果が出てきたような気がします。この調子で健康にもち麦生活を続けていきたいと思います。

ごはんと一緒に混ぜて炊くだけ。それだけで栄養バランスがぐっと上がる！

もち麦は大麦の1種で、白米より食物繊維が多くプチプチした食感が特徴です。またこのもち麦に含まれている「β（ベータ）-グルカン」の粘り気がデンプンを包み込む働きをし、消化吸収がゆっくりになり食後の血糖値の上昇をおだやかにすることが明らかになっています。いつものごはんに取り入れ、毎日の食習慣をワンランクアップさせてみませんか？

白米に比べて栄養たっぷり

- 食物繊維 約8倍
- たんぱく質 約2倍

他にもこんなに栄養素が摂れる！

- ビタミンE
- ビタミンB_1
- 亜鉛
- 鉄分

※日本食品標準成分表２０１５年(七訂)から引用

お米1合に対して1袋を入れて炊くだけ！
※いつも通りの水加減にプラス100ccの水を入れてください。

機能性表示食品
食後の血糖値の上昇をおだやかにします。

●もち麦ごはん
1個（60g×5袋）
本体価格500円+税
5個セット
本体価格2,500円+税

知っているようで知らない

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実証を消費者庁へ届け出る必要があります。

Q 何がいいの？

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！

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。

角谷達郎

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。

目に負担をかけないよう適度に目を休め、リラックスすることが大事ですよ♪

お面の社長　粒くん

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

健康雑誌「若々」が全国書店で販売に！
やったー！
ついにできましたね！
雑誌の打ち合わせ
次の特集の健康テーマはこれでどうでしょうか？
言言言

「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（せいおう）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（しどうゆづき）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（さくらばりこ）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。

子どもの将来について真剣に考えるからこそ、「勉強、勉強」って言ってしまう……「お母さんあるある」やな～。

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 高坂 美由紀・大江 絵美・渡辺 潤）
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）

わかさ生活の公式サイトがリニューアルオープン！

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♪

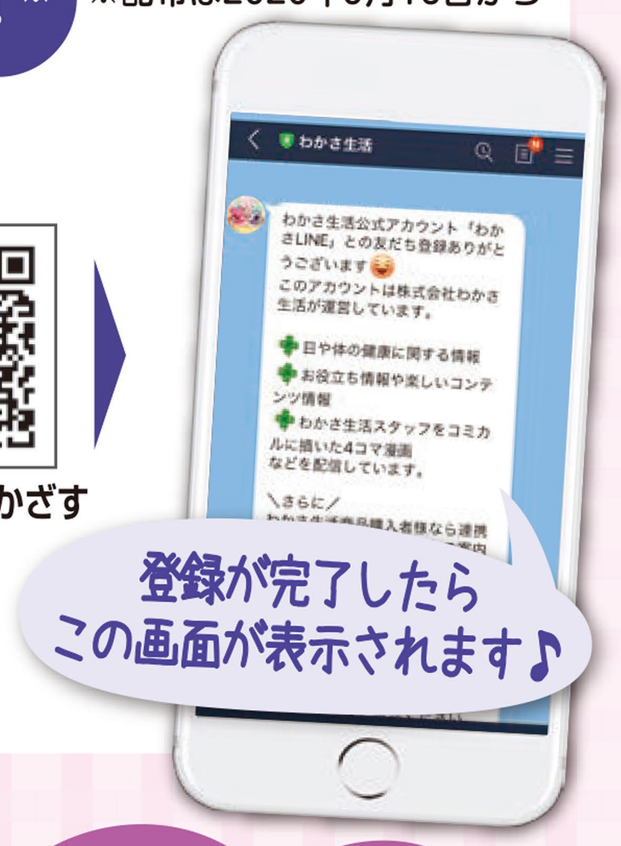
- 人気商品や旬の商品がひと目で見つかる！
- お買い物に使える
  クーポン&ポイントサービス開始！
- お役立ち健康情報を限定配信！

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

品質管理・品質保証に関する国際規格 ISO9001取得
20000379(07)
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