

若々しく健康的な生活を提供する

# わかさ生活

7  
2020



この一冊で夏バテの全てがわかる

## 夏バテ対策

脳もすっきり！簡単ヨガ

夏バテ対策レシピ

専門家が解説



目も夏バテする？

脳の疲れをとつて  
夏バテ解消

脳



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

# 専門家に聞きました

# 目も夏バテする？

いよいよ夏本番—屋外は日よけになり、地上に降り注ぐ紫外線も強くなっています。  
一方室内は、暑さを避けるためにエアコンで冷え冷え…  
なんごともあるのではじでしょ？  
実は、夏は目ににとって過酷な環境。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

### 紫外線

力のことです。

眼球に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起こすだけではなく、目に入ることで、目の表面にある角膜に炎症を起こし、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。

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、紫外線などの外的刺激から目を守る力が強いといわれています。

日本人を含むアジア人は、歐米人と比べると1.66倍も目から紫外線を治し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りが浅く、様々な角度から光が侵入しやすいからです。<sup>(参考1)</sup>  
また、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。これらは視力低下につながる大変な病気ですので、夏こそが目を守る工夫が大切です。

そのため、目の夏バテ対策として食事などでルテインの補給が大切です。

食事などでのルテインの補給が大切です。

●黄斑色素量(%)の年齢別分布図グラフ  
(※黄斑色素量はルテインとセサキサンチンの合計量)



黄斑変性の予防<sup>(参考2)</sup>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、目の夏バテ対策として

## 目の夏バテ予防成分 「ルテイン」

専門医監修

川原眼科院長

医学博士

川原 周平 先生

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

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「小倉医療センター」で臨床経験を重ね、2016年福岡県の精神医学系に川原眼科を開院。  
最先端の白内障や網膜脱落症の手術治療を専門とする。

# 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、パプリカなどの色の濃い野菜を食事に入れましょう。目の健康維持のために、ルteinを1日に6mg以上摂取する



ことが推奨されています。<sup>(※1)</sup>

しかし、食事からは多くの人が1日平均1.5mg程度しか摂れていません。<sup>(※2)</sup>毎日の健康維持に必要な量を摂るために、サプリメントの活用もおすすめです。

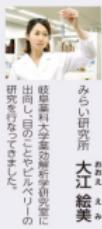
## 2 目の乾燥対策 目もとを洗う習慣



## 1 外側からのケア 目の紫外線対策

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、目に  
入る紫外線を20%ほど減らすことが  
できます。<sup>(※3)</sup> 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  
加工」かどうかをチェックーさら  
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  
形にあつたものを選びましょう。



「キレイな研究室」  
大江 紗美  
おおえ さえ  
「研究室はいいけれど、  
出向した回のことを忘れちゃう。  
だから、研究室をちゃんとメモする。」



Aizawa K. et al., Food Science and Technology Research, 2007; 13, 3, 247-252. より作成

※1 Agnieszka et al., Roczn Panst Zdrowia, 2015; 66(1):55-60.

※2 Nagai N. et al., Retina, 2015; 35(4):820-6.

目について  
情報をもっと  
詳しく見る



メノコト  
ME NO KO TO 365  
検索



体を動かす

質のいい睡眠をとる

しっかり栄養を摂る

## 疲れた脳を休めるために

食欲のないときでも食べなければ体力が落ちてしまします。スルッと腰を通る山芋やオクラなどを使つたりお酢をきかせるなど、食欲が増し食べやすくなる工夫をしてバランスよく食べるようになります。

また、睡眠は脳を休める唯一の方法です。夏バテのときこそ、睡眠をしっかりとって脳を休めなくていいません。

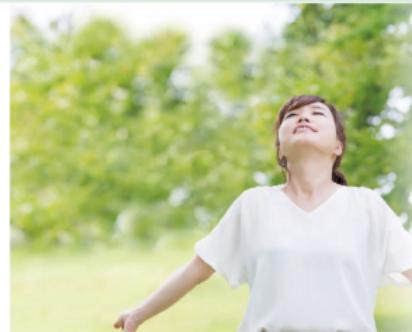
睡眠の質を上げるためにも、お休み前に取り入れたいのがお休み前に取り入れたいのが呼吸を意識したストレッチ。深く行う呼吸はリラックス効果が高く、自律神経を整えるのにも役立ちます。



ブロードバイオサイエンス  
田中 由香里  
医療相談室をはじめ、医療や学術、医療機関での勉強会やセミナーで多くの脳の大切さを伝える活動を行なっている

## 脳にはたくさん 酸素が必要

絶えず働く司令塔の「脳」には、酸素を届けるために毎分650ml以上の血液が流れています。脳の機能維持にはスマーズに血液を届け脳内に発生するさびつきを抑えることが大切—イチヨウ葉エキスはめぐりに働き、さびつきを抑えて脳をサポートする成分として有名です。最近では、ボリフェノールの一一種、ロスマリン酸も脳に働く成分として注目されています。



夏の暑い時期には、食欲がない、疲れが取れない、体がだらな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、脳の疲れが原因だといわれているのをご存じでしょうか？

脳は、体温の維持や内臓の働きを調節するなど、絶えず体内をコントロールしています。この体内バランスを保つために、脳の指令を受けて

## 脳の疲労から体調不良に

働いているのが「自律神経」です。

夏は室内と屋外の温度差や冷たいものを食べる機会も多く、この変化に脳はいつも以上に忙しく働かなくてはいけません。そのうちに脳が正常に働けなくなり、自律神経のバランスが崩れてしまいます。この自律神経の乱れが、食欲不振やだるなどの体調不良へとつながってしまうのです。

# 脳の疲れをとつて 夏バテ解消

あたまについて  
情報をもっと  
詳しく知る

あたまナビ

スマホ・PCから

あたまナビ

# 実践 今日からできる

脳もすっきり！

# 夏バテ解消ヨガ

簡単

夏バテなどで疲れがたまっている時は、特に脳の働きが鈍くなります。そんな時には、気分を変えてヨガをしてみましょう。呼吸を深く繰り返しながら、ヨガをすることによって血液の循環がよくなり、脳の働きもスムーズになります。

ヨガの基本

## 呼吸を整える

お腹に手をあて、4カウントで息を吸い、数えながら鼻から息を吐き、息を止めで7カウント。



## スマホで「夏バテ解消 ヨガ動画」を見てみよう！

### ステップ1

スマホの「カメラ」を押して起動し、右下のQRコードを読み込む準備をします。

\*Androidの場合は、QRコードリーダーを起動します。



わかさ生活 ユーチューブ 検索

### ステップ2

QRコードをスマホの画面にかざして読み込みます。読み取りづらい場合は明るさが十分か手すりをしていないなど注意してください。



スマート画面の上に出てくるリンク先を押すと、動画に移動します。

QRコードは読み取るだけで見たいところにいけるので、使えるところも便利です。

### ステップ3



QRコード

## 疲労回復に、チャイルドポーズ



正座し両膝を幅程度に開く。手を床につき、背中を丸め息を吸いながら背筋が伸びるを感じる。



全身の力を抜いてリラックスしてそのまま姿勢で数分キープ。

## 2



骨盤を正面に向けたまま太ももが床と平行になるように右脚を向ける。足を組むように右脚を曲げ、頭を左側に向ける。反対も同様に行う。

## 心身を安定させる、英雄のポーズ



正面を向いて両足を開き、右のつま先を直接に向ける。息を吸いながら両手を広げる。

## 2



骨盤を正面に向けたまま太ももが床と平行になるように右脚を組む。頭を左側に向ける。反対も同様に行う。



# 夏を乗りきる体をつくろう 夏バテ対策レシピ

広島県福山市  
松隈 信介 様 乃歳

栄子 様 乃歳



● 黒酢  
● 美力黒酢  
1本 500ml  
2本入り 3,680円・税込  
6本入り 本体価格 9,200円・税込

冷蔵庫で飲まれた時の香り方は人それぞれです。お年齢は、取材時のものです。

冷蔵庫で飲んでいた夏バテの監督をしていましたが、少年野球の

## 毎年、大人気！ 毎年、発売が待ち遠しいです♪ 瞳力黒酢・美力黒酢



黒酢と聞くと、健康には良いけどなんとなく飲みにくそうなイメージがあるて、今まで飲んだことなかつたんです。けれど、この「瞳力黒酢・美力黒酢」は飲みやすくて、ピッくり！ ひと口飲んで、すぐに飲みました。

試合後の体が疲れた時に飲むと最高ですね！ これから暑さ厳しい夏、しんどいなと思った時はこの一杯で夫婦共に乗りきりたいです。

## 緑黄色野菜の黒酢酢豚



◀作り方を動画でチェック

- 1 たまねぎは、細切りにする。
- 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。
- 4 烹り玉(ヒヤマツバ)を加えてから炒める。ねぎ(ヒヤマツバ)を加えてから炒める。
- 5 全体に火が通ったら、★の調味料をまわしかけ、ごろみが出るまで火を通したらできあがり。



**材料 (2人分)**

**カロリー**  
1人分 378 kcal  
**時間**  
25分

## アミノ酸とケエン酸 夏バテ解消の鍵は

お酢にはアミノ酸やケエン酸が豊富に含まれて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、体内では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。アミノ酸をつくるために必要なたんぱく質の材料となりケ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。食欲が落ちると黒酢を取り入れて、夏バテ対策をしません。



管理栄養士

石田 里沙子

わが生徒の様子でレシピを紹介して栄養がもつてきを分かやすく解説しています。

スマホを使って  
黒酢を使った料理を  
チェックしてみよう！

ステップ1  
スマホで  
「わが家の黒酢」  
インスタ  
グラムの接続  
ページを開きます

ステップ2  
スマホで  
「わが家の黒酢」  
と検索

# ひとみのための必須アイテム

夏の日差しの対策って  
日傘だけじゃない!  
太陽がまぶしくないです♪



神奈川県 横須賀市在住

堀田 姫津子様（69歳）

外に出たときやベランダで洗濯物を  
干している時に年齢が進んだせいか、  
まぶしさを感じるようになりました。  
ひとみを守りたくて、「わかさの  
ルテインα」を飲み始めました。  
「ブルーベリーアイ」と一緒に  
飲むようになってから、今ではすい  
ぶん楽になり、まぶしさもましにな  
りましたよ~イラストを描くのが  
好きで、ついいつ夢中になってしま  
うのですが、翌日は疲れが残らない  
気がするのは続いているおかげに  
間違いないです!

吸収量150%\*に「アップ」  
ナノ超微細化ルテイン配合。  
ルテインは、光を吸収しひとみを  
守ってくれることから「天然の  
サンガラス」ともいわれています。  
そのルテインを独自の特別な  
製法ノン化超微細化し、体内に吸収  
されやすい高品質なルテインを1粒に  
12mgたっぷり配合しました。

- 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



※1粒を1アイドロップ



スタッフのスタッフとして  
爽快感がやみつきになりそう!

## スタッフ体験レポート

わかさ生活が見つけてきた、今だからこそ使いたいアイテムをご紹介!

スタッフが使って感じた率直な言葉をレポートします!

最近自分の顔を鏡で見ると、年齢を重ねても目もとはきれいでいたい!と考えるようになりました。

廣井 清美(62歳)

そんな時に、大人気のアイシャンプーからミントの入った新タイプがあると聞き、早速試してみました。使つてみると洗い終わった後、目もとがしつとりしていい感じです...しかも、ミントの成分がスープとして気持ちがいいし、リフレッシュできます。かなり爽快感を感じられるので、汗をかく夏には毎日使いたいですね♪

のケアもしていますが、外からもサポートして、綺麗な目もとを守つてしまいたいです!

\*本商品は、老練のものです。お年寄りは、お年寄りのものです。

●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ヶ月分)

本体価格

2,700円+税

アイシャンプーは、マイクを落としたあとに使用する商品です。

## わかさ生活がおすすめする

# 今、使いたい対策アイテム

「60代からのあたまサプリ」は全身のめぐりに働きかけてあたまの元気を助ける「イチヨウ葉エキス」を80mg配合しました。また、スペアミントから抽出されるボリフェノール「ロスマリン酸」はあたまの中のいらないものを掃除しつきりサポート。抗酸化力に優れた2つの成分があたまのサビ付きを防いでバランスを整え元気なあたまに導いてくれます。



## 60代以上の方の あたまを生涯サポート

物忘れが減った気がします。

気持ちも前向きで、  
趣味の裁縫も楽しい！

東京都江東区在住

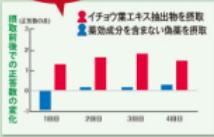
宮井 節子様 (74歳)

お裁縫が好きで、作業をする時

に、「道具が用意できていない!」や「欲しい糸どこにあったっけ?」など、忘れっぽいなど感じることが多くなり、飲んでみることになりました。

今は、あたまもすっきり! 思い出せることも増えた気がして、自分に自信を持つてるようになります。これから毎日続けて、いつまでも若々しく楽しい人生を送っていきたいです!

思い出す力に  
良い結果が!



引用文献-Santos RF et al. Pharmacopsychiatry. 36(4),127-133 (2003)より

一生涯、寄り添いたい  
そんな想いから生まれた  
続けやすい価格を実現

お客様にもっと親身に寄り添いたいという想いから、「60代からのあたまサプリ」は誕生しました。60代以上の方に大切な成分を配合し、年生生活の方にも続けやすい価格を実現しました。ぜひこの想いの詰まった商品をあなたの明るい未来のためにお続けください。



- 60代からのあたまサプリ  
ソフトカプセル  
1袋31粒入り約1ヶ月分  
本体価格 1,280円+税  
年代毎の価格は23ページ

\*商品を飲まれた時の感じ方は人それぞれです。当ご年齢は、取材時のものです。



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

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♪

新连载記念☆こいで手に入らない!  
『ツボが見た世界 ヒカリとビラ』の  
メモ帳(A6サイズ105×148mm)を  
YAHOO!ショッピングで購入できます。

300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

初回 600-8008

京都市下京区  
四条烏丸刀削町22  
わかさ生活  
わかさニュースクイズ(260)

(あもて)

- ▶ クイズの答え
- ▶ お名前
- ▶ 郵便番号
- ▶ ご住所
- ▶ 電話番号
- ▶ 同か一言書いてください

(うら)

第15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

一線のeye基金 累計額  
2020年  
5月末現在  
212,184,652円

わかさ生活では、お賞品からご支援  
いたいた商品等につき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。

ご協力  
ありがとうございます

## 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

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！

2021夏 農園OPEN(予定)

# 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！

以前いつ、ブルーベリーアイを  
飲んで、茎葉におい膾由  
させて、匂いから、わがやく飲んで  
朝吹一晩いとて、朝吹一晩ま  
した。本当に有難うござります。

大阪府 岡部由美様

かれこれ 20年ぶるーべりーあい  
を飲んで、いちも、かかづで  
幼少にならぬ今でも白沢彦は  
直行せず、粗力も、1.0を保  
持しています。  
3年赤から大  
も脇仰、日や  
にかがまく  
なったと喜んで  
います。

千葉県 秋山久子様

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

長年ご愛飲くださり、ありがとうございます。  
秋山様ご夫妻の毎日  
に、ブルーベリーアイが寄り添  
っているようで、とても嬉しいです！

マツシタ  
ニーナ

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、なんと商品をお届けし  
ている封筒から作られているんです！

ホリアリサ

創刊号、6月ほどでまだ手元に置きせて  
頂きました、ありがとうございます。  
一日も早く誰もが笑顔になれることをめざ  
めざして、

香川県 中西久美子様

お声をくださいた方の中から

「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

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

おおきな大きさ

大阪府 岡部きよ子様

おおきな大きさ

## 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。

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。



対象商品

年代で価格が変わる「長寿ハッピー制度」

お客さまに一生懸命寄り添いいたいと、年代に合わせた商品が誕生しました！年金生活の方にも続けやすいよう、年代が上がることに価格が安くなるシステムを実現しました。詳しくは、23ページをご覧ください。

## 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まられる「ペリーポイント」の付与を、2020年7月31日を以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日まで受け付いています。

## お楽しみ企画

応募券を集めて

(3ヶ月連続企画!  
今月2回目)

若々  
わかわく



(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！

# 今月の掲載商品

## 60代からの思い出す力を生涯サポート



### 60代からのあたまサプリ

ソフトカプセル 1袋 31粒入り(約1ヶ月分)

本体価格 1,280円+税 (送料110円) 定期コース 1,178円+税

[有用成分] イチョウ葉エキス80mg、ロスマリン酸、水溶性レシチン、ビタミンB1、ビタミンB2、パンテン酸  
※原材料の一部に大豆、ゼラチンを含む

- このような方に  
「あれ」や「それが多くなつたと感じる方  
・忘れ物や用事を忘れることが増えた方

一生懸命、寄り添いたい! そんな想いから誕生しました!

年代がかかるごとに、お得になる新システム!

年代で価格が変わる「長寿ハッピー制度」



14~15p  
掲載

## 夏こそ摂りたい! ひとみを守るルテイン



### 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!<sup>※</sup>  
ナノ(超微細化)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。「ひとみのケアにルテイン」と眼科医もおすす  
めする注目成分。ブルーベリーアイと一緒に、ダブルの  
パワーで夏の保湿を実現します。

※ひとみのルテインと比較

「ブルーベリーアイ」と  
一緒に飲んでいる  
サプリメントNo.11

FloraGLO<sup>®</sup> (フローラグロ) は、ケミコンの登録商標です。フローラグロから発売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<sup>®</sup> ルテインを100%使用しています。

- このような方に  
・スマホやパソコンよく使う方  
・紫外線をよく浴びる方

[有用成分] 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、トコトリエノール

※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!

### アイシャンプー リフレッシュ

目もと用クレンジング 95mL(約3ヵ月分)

本体価格 2,700円+税 (送料330円)

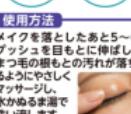
※1回1~2ブッシュ(両目)朝晩使用の場合

- このような方に  
・目もと汚れや花粉をしっかり落としたい方  
・寝起き使用感が好きな方

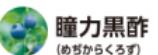
[有用成分] ヒアルロン酸(保湿成分)、グリチルリチン酸2K(皮膚コンディショニング成分)、パンテノール(まつ毛修整成分)、メントール(涼感成分)

※メントールの涼感の感じ方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。

13p  
掲載



## 期間限定販売 每年 夏に大人気! 健康果実のおいしい黒酢



### 瞳力黒酢 (めぢからくろず)

■甘酸っぱくてフルーティー  
北欧産野生種ピルベリー使用



### 美力黒酢 (びぢからくろず)

■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) 初回16%OFF 9,200円+税

- このような方に  
・なんとも体がだるい  
・夏は食欲がない  
・おいしい黒酢飲料を飲みたい

[有用成分] 球形黒酢/ピルベリー果汁、玄米黒酢 ●お召し上がり方/ストレート  
美力黒酢/サンタベリー果汁、玄米黒酢 または2倍程度に希釈  
半はちまつが入っているので1歳未満の乳児は与えないでください

10~11p  
掲載



1本 500mL 1,840円+税  
(送料各330円)

インターネットでの  
ご注文は、こちら

わかさ生活

●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。  
●ボトルサイズでお届け。ご注文商品、数量によつては宅配便になります。  
●今回のみのご注文は別途送料がかかります  
(郵送110円・宅配便330円)。  
●お支払いは商品到着後にコンビニ・郵便局  
からお振込を。●返品は未開封に限り8日以内(返送料はご負担ください)。

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 [2063直] とお伝えください

発売前から予約殺到!

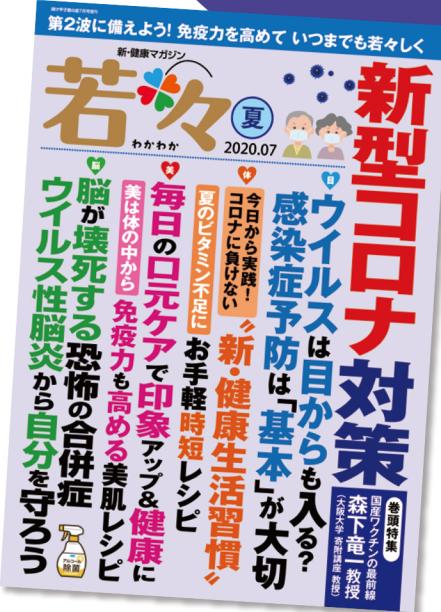
若々しく健康的な生活を送るための健康雑誌

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

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  
20200378107公益社団法人日本連携販売会議会員  
会員登録番号:JA0000000000000000  
前西日本セブンイレブン販売会員  
日本ブルーリアックス販売法人会員  
J-DMA®