

この冊子だけのお得情報!

わかさ生活
NEXT

ありがとう!!



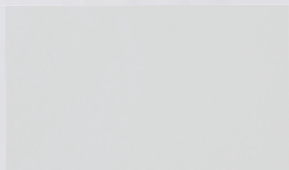
夏の睡眠不足に要注意

ぐっすり眠って 疲れ解消!

寝ている間に記憶力を上げよう

安眠を妨げているかも!?

大人の夏のむくみを足湯ですっきり



今月号だけの特別セット価格!

あたまサブリ

翠力玉



「飲んで読んで実践!」
「大人の脳習慣」



42%
OFF

安眠に導くたんぱく質レシピ。



豆腐とかにかまの
ふっくらチヂミ

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 電話番号 0120-132-061

メールアドレス/news@wakasa.jp

ムライキョーコ

お面をかぶった
ソノちゃん

しゃちよ〜

✨ **ありがとう** ✨

360万家族

健康の輪が拡大中!!

わかさ生活では、お客様一人ひとりにとって家族^{かぞく}のような大切な存在^{そんざい}でありたいという想い^{おも}から、「家族」という言葉を使っています。

大切な存在が日本全国に広がっていくのってとてもうれしいですね😊

これからも、ご縁^{えん}を大切に^{みなさま}して多くの皆様へ健康^{ていきょう}を提供できるように頑張^{がんば}っていきますのでよろしくお願いします😊



21代目 ブルーベリーアイ お喜びの声いっぱい！

ありがとうございます！

『ブルーベリーアイ』が、また
パワーアップ！いつもすばらしい商品
を作り続けていただきありがとう
ございます。 (51歳・女性)

しっかり見るために
ひとみにも休息が必要！
なるほどと思いました。
(64歳・男性)

パワーアップ物語に感動・感謝でいっぱいです。
角谷社長のゆるぎない目のことの健康への追及心！！
誕生以来常に進化を続けられて私たちに届けてくださ
っています。これからもずっと『ブルーベリーアイ』と共
に元気で過ごしてまいります。 (76歳・女性)



コウサカ
ミユキ

タモリカナホ

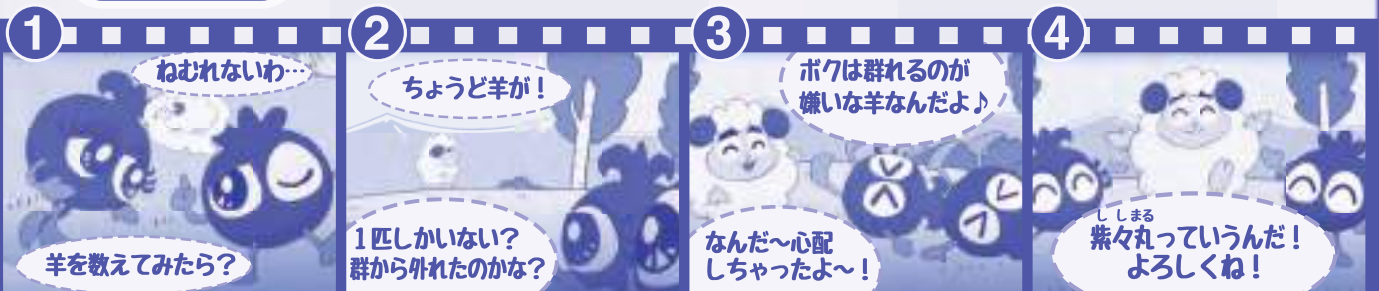
パワーアップしたブルーベリーアイは 16 ページで紹介しています！



ブルブルくんたちのクスッと笑えるショートストーリー！

大好評！

ブルブルくんTube



モイ！みんな、もう見てくれた？ボクの重^{ずがた}いっている姿^{すがた}がかわいい！！と
大好^{だいこう}評^{ひょう}の「ブルブルくんTube」^{チューブ} アイアイちゃんや紫々丸くんたち
と一緒にHappyなストーリーをお届けするで^{とど} みんなぜひ見に来てや♪

ブルブルくん Tube は毎週金曜日更新！
ぜひ見てくださいね♪

ブルブルくん
Tube はコチラ



ご存じ
ですか？

眠れないとき数えるのに… 羊の睡眠時間は短かった！

「睡眠」を意味する「sleep」と「羊」を意味する「sheep」がそっくりなので言葉遊びで寝る時に数えられるようになったといわれる羊。穏やかで動きがゆっくりなので、よく眠ってそんなイメージがある羊ですが、実は1日3時間くらいの睡眠時間なのです🐑

睡眠の象徴のようなイメージとは反対に、意外と眠らない動物だったのです🐑



今月は睡眠の特集をしています♪6ページをご覧くださいね

＊

わかさ生活がある京都では

祇園祭

で

賑わっています！

☆

タツミツミヤ

京都では今、祇園祭の真っ最中！
コンチキチン♪というお囃子が鳴り響き、街中が賑わっています🎊

わかさ生活の本社1階では、夏の京都にぴったりのブルーベリーのスイーツやメノコト商品、また健康の書籍などを販売中♪長刀鉾の隣にあるので、お近くにお越しの際はぜひ一度お立ち寄りくださいね🍷

新商品のドリンクとフルーツパーも販売中！

ドリンクはブルーベリーコーラ味だよ！

イハラショカドー

北欧へ



ビルベリーのパ質を 確かめにっていきます!

夏といえは! そう、ブルーベリーアイの原材料で
あるビルベリーの実りの季節です (1) わかさ生活
では、自分たちが現地に行き、目で見て食べて
味わい、品質をしっかりと確認しています。今年、
社長自ら北欧へ赴きビルベリーを確認します (2)

「自分が食べられないようなものを、

人様にお売りすることはできない」

その想いのもと、自分や家族、大切な人にも勧めら
れるような最高品質の商品をお届けしていきます!



第83回

クイズ★甲子園

(問題) 4つの生き物たちの尻尾を取ったら、
みんな□□□□タイムに。
□に入る言葉を考えてみてね♪



答え

--	--	--	--



動物の名前を
ひらがなで並べて
みてくださいね♪

ミナミイキ

クイズプレゼントは、『ブルブルくん
反射板キーホルダー』です★

詳しくは21ページへ♪

季節のお悩み
すっきり解消

夏の睡眠不足に要注意 ぐっすり眠って疲れ解消！



「寝ても疲れが取れない」という方は、睡眠の質に問題があるかもしれません

睡眠時間は日照時間と深い関係があります。それは体内時計が日の出・日の入り時間の変化に合わせて睡眠の長さやタイミングを調節しているからです。日が長い夏は睡眠時間が短くなるうえ、暑さで寝苦しく、睡眠不足になりがちです。それが慢性化すると健康に悪影響も…。早めの対策で夏を元気に乗り切りましょう。

「脳疲労」を回復できるのは 質の良い「睡眠」だけ

私たちが日々感じる「疲れ」には身体的疲労や眼精疲労、心的疲労などがあります。これらはすべて脳にある自律神経の乱れ、すなわち脳が疲労しているのです。この状態を「脳疲労」といいます。

特に日差しが強く暑い夏は注意

が必要です。目に紫外線が入るとそれが脳に伝わり、体は紫外線から細胞を守ろうと臨戦体制になります。

そうなることで自律神経に負担がかかり、疲れが生じます。暑さに関しても、体温調節をしようと自律神経を酷使することで、脳疲労を加速させてしまうのです。この脳疲労を回復させる唯一の手段が、「質の良い睡眠」です。

自律神経には活動時に働く交感神経と休息時に働く副交感神経があります。起きている間は交感神経が優位になるため、自律神経の中枢である脳も活動状態となり、疲労が蓄積します。本来、副交感神経が優位な睡眠中にいびきをかく、寝汗をかくのは、交感神経が優位な状態が続いており自律神経が休まりません。また、布団に入ってすぐ寝れてしまうのは良いことのように思えます

十分な睡眠をとれていますか？

- お布団に入ってから5分以内に眠っている
- 夜中に二度以上起きてしまう
- いびきをかきやすい
- 就寝時は照明をつけたまま
- 寝汗をよくかく

※チエックが多いほど、睡眠の質が悪い可能性があります。早めに対策しましょう。



が、実は寝落ちしている状態なので慢性的な睡眠不足が疑われます。

そして、明るすぎると睡眠を促すメラトニンが十分に分泌されないため、照明をつけたまま寝ると眠りが浅くなってしまうです。質の良い十分な睡眠が確保できないことで脳疲労が回復できず、「寝ても疲れが取れない」「最近、なんとなくだるい」という状態を招いてしまうのです。

睡眠は休息だけでなく記憶力や免疫力にも影響

睡眠には

- 体を休め疲労回復
- 目をリラックスさせて回復
- 脳の休養
- 記憶の定着
- 感情の整理
- 免疫力の向上

など多くの重要な役割があります。

アルツハイマー型認知症の原因の一つとされている脳の老廃物「アミロイド^{ペタ}β」も、睡眠により脳内から排出されることがわかっています。

環境・習慣を見直して睡眠の質をアップ！

そんな重要な働きをする「睡眠」の質を高めるには、「眠りやすい環境・習慣」を心がけることが大切です。就寝90分前にはぬるめのお湯に入浴する、寝る前はスマホやパソコンの使用を避ける、朝起きたら朝日を浴びる、朝食を食べる、そんなちょっとした心がけでも違ってきます。12ページで紹介している休息対策とあわせて、睡眠の質をランクアップさせましょう。

参考：健康雑誌「若々」

あたまナビ「紫外線の影響は日焼けだけではなく！脳に悪影響があるって本当？」

今日から
できる！
ルーティン

たった4つのコツを実践して 寝ている間に記憶力を上げよう

40代から感じる記憶力の低下。

この原因は年齢的なものだと思うって
いませんか？実は、それよりも睡眠
時間の不足や食生活の乱れなど
生活習慣によるものが多いのです。
中でも重要なのが睡眠。起床時に
得た情報や記憶は睡眠中に頭の中で
整理されているといわれるからです。
生活習慣を少し工夫するだけで、
睡眠中により適切に記憶が整理
されるようになります。

また、近年ロスマリン酸やDHA
などの成分も頭の機能に良いとの
研究結果が報告されています。記憶力
向上には、睡眠同様、食生活も大切だ
と覚えておきましょう。

1日の 締めくくり

**日記を書いて
記憶の回路を
強化する**



日記は一日の価値や自己肯定力を高め
る作業。ひと言キーワードを書きと
めるだけでも記憶力の回路を強く
します。

日中

**朝日や夕日を浴びて
時間感覚を刺激**

室内にずっとこもっていると時間の感覚
が薄れがちになります。朝日や夕日を見
て時間や季節の変化を
感じて、脳に刺激
を与えましょう。



食生活

**暴飲暴食、
乱れた食生活を
見直そう**



脳の活性化のためにビタミン・ミネラル
や青魚に含まれるDHA、抗酸化力の
高いポリフェノール類を摂るなど
してバランスの良い食生活を心
がけましょう。

就寝前

**明日やるべきことを
意識しながら眠る**

寝る前に翌日のやるべき
ことを考えるだけで、
睡眠中に頭の中が
整理されます。





今から始めたい、あたまの新習慣
ロスマリン酸が思い出す力をサポート！

あたまがスッキリ晴れてるよう！
若い頃に戻った気がしています

福岡県福岡市

高木 英満様(59歳)

あたまサプリ『翠力玉』ご愛飲歴

2年4ヵ月

大学時代に京都に住んでいた
こともあり、角谷社長のことは
応援してました。友の会にも何回
か行きました。『ブルーベリー
アイ』を20年以上飲んでい
る

おかげで今もひとみの調子は
いいです。その経験からあたま
のケアも早く始めるのがいいと
50代からあたまサプリ『翠力玉』
すいりきだま

を飲み始めたんです。未来の
自分への投資ですね。

実感としては、何となく

あたまがスッキリと晴れやか
な感じで、若い頃に戻った気
がしています。飲むのは毎日
朝食後と決めて習慣にして
いるので、これからずっと
続けていきます。

※商品をお飲まれた時の感じ方は人それぞれです。
※ご年齢・ご愛飲歴は、取材時のものです。



特別栽培
スペアミント
100%

思い出す力をサポートする
ロスマリン酸132mg配合
※1日4粒中



ロスマリン酸は、あたまの細胞を傷つけたり、思い出す力を邪魔するゴミを掃除して綺麗にしてくれます。

医師と共同開発

あたまサプリ
すいりきだま
翠力玉

通常価格 8,000円

10%
OFF

定期お届け
コース 7,200円(税込)

タブレット
1本120粒入り(約1ヵ月分)
1日の目安:4粒

今回だけの特別セット価格

あたまサプリ 翠力玉

+

書籍「大人の脳習慣」定価1,430円

通常価格9,430円が

42%OFF

セットで 5,400円(税込) 8月15日(火)まで

飲んで
読んで
実践!



商品一覧
22
ページ

ここから
買えます!



▼わかさ生活 ショッピング

わかさ生活
SHOPPING

通話料
無料

0120-132-714

受付時間 7:00~21:00(年中無休)

そのむくみ、**安眠**を妨げているかも!?

夏の

大人のむくみを

カンタン
10分
足湯ですっきり

夏の体はむくみがち?

ミドル世代は特にご用心

朝、起きたとき顔がパンパンだったり、夕方靴がきつくなったりするむくみ。夏は冷房や冷たい飲み物・食べ物で体が冷え、むくみが起こりやすくなります。また、筋肉が落ちるミドル世代、特に女性にはむくみやすいともいわれます。さらに寝苦しいため睡眠不足が続くこともむくみの一因になるのです。

足湯健康法は
こんな方にも
おすすめです

- ✓ 夏は暑いから湯船に入らない
- ✓ 運動をほとんどしない
- ✓ 風邪気味で体力がおちている
- ✓ 疲れやすくスタミナがない
- ✓ 朝までぐっすり眠りたい

原因はめぐりの悪化

夏こそ冷えない対策を

むくみは体内の水分量と血行不良が深く関係しています。体が冷えたり運動不足だったりすると、血液の循環が悪くなり体内の水分が滞ってしまうのです。むくみを解消するためには夏こそ体を賢く温め、血行を良くすることが大切だといえます。

寝る30分前の足湯で

むくみ解消、ぐっすり安眠

夏でも湯船に浸かる入浴が理想的ですが、暑さや夏バテでシャワーで済ませる日もあるでしょう。そんな時は簡単足湯がおすすめ。血流を良くして安眠に導き、むくみを解消します。むくみを放置すると、太りやすくなったり、睡眠の質が落ちてさらにむくみややすい体質になったりするといわれます。手軽にできる対策をとりたいですね。

今日からすぐできる 足湯健康法

寝る**30分**前に
10～20分

温度は**38～42度**
ふくらはぎの半分くらいまで
浸かる湯量

足がすっぽり入る
バケツか
大きめの洗面器



お湯の中で
足首を回したり
ふくらはぎを
マッサージすれば
さらにgood

足湯で
いいことづくめ

安眠

血行促進

リラックス

免疫力向上

疲労回復

肌イキイキ



足湯なら**1粒**でOK!

**わかさの温浴を
入れて効果UP!**



医薬部外品

たっぷりの重炭酸イオンで
至福の足湯に早変わり

わかさの温浴(30錠入り)

通常価格 2,750円(税込)

定期お届けコース **2,475円(税込)**



眠れなくても
焦っちゃダメ！

目指せ「休息上手」

なかなか眠れない時、「寝なければいけない」と焦ってしまいますが、実は逆効果。そのプレッシャーがリラックスを妨げて余計に眠れなくなりま。ごく短い睡眠しかとれなくても、しっかり休息することで健康は維持できます。目を閉じているだけでも、目を休めるのはもちろん、脳も休息状態になるのです。まずは「休息できる環境・習慣」を意識してみましょう。それが、睡眠の質を高めることにもつながります。



たった20分で血流アップ！心身体まるアイマスク

電気を使わず発熱もしないのに、

天然鉱石を練り込んだ新素材が発す

る遠赤外線によって、目の周りはおち

ろん、全身の血流まで促進。心身が

リラックスして睡眠の質を高めてく

れます。外部からの光も遮られるの

で、睡眠ホルモン「メラトニン」が活性

化して寝つきもサポート。

ムレにくく年中快適に使える素材

なので、暑くて寝苦しいこれからの

季節にもピッタリです。

お喜びの声が続々届いています！

心地よくて**気づけば眠**
りについていました。
良い睡眠時間を過ごせ
たからか、起きた時、**体**
が軽く、目の周りの緊張
も和らいだ気がします。

(50代女性)

これまでは夜中に何回
も目が覚めていたのに、
最近は**朝からスッキリ**
しています。おかげで毎
日**元気！景色や文字も**
よく見える気がします。

(70代男性)

マスクをつけて眠っ
た翌朝、**お化粧のノ**
リが良い感じがして
驚きました。毎朝鏡
を見てはニマリし
ています。

(60代女性)

※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。



免疫力アップ
むくみ解消
冷え改善

血流促進
流れを
スムーズに

不眠解消
体も心も
整える

疲労回復
疲れ目
ドライアイ
肩こり

ワイドな幅32cm
目もとを中心に顔全体を
包み込みリラックス！

血流促進アイマスク

(ブラック)

通常価格 **5,940円** (税込)

特別価格 **5,480円** (税込)

送料330円

表地/ポリエステル100%
裏地/綿84%、ポリエステル16%(天然鉱石 日本加工)
ベルト/ポリエステル100% 面ファスナー/ナイロン100%

「一般医療機器」

届出番号 23B3X00025004744
機械器具(12)理学診療用器具
温熱用パック 37240010(JMDNコード)

ムレない!

チクチク
しない

裏地はソフトな生地で
やさしい触り心地

繰り返し洗濯OK!

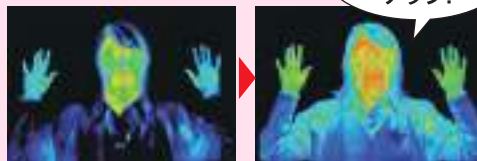
ここが
スゴい!

遠赤外線で血流促進

天然鉱石生まれの新素材が持つ
遠赤外線効果で全身の血流を促進

血流促進アイマスクを着用して20分、
**暑さは感じないのに
体温に変化が!**

目の周りから
手まで血流が
アップ!



※効果には個人差があります。

わかさ生活オリジナルカラー(パープル)制作中
ご希望の方ご予約受け付けます(8月上旬お届け)

商品一覧
22
ページ

こちらから
買えます!



◀わかさ生活 ショッピング

わかさ生活
SHOPPING

通話料
無料

0120-132-714

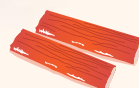
受付時間 7:00~21:00(年中無休)

しっかり食べて、夜ぐっすり快眠レシピ



レシピに含まれている

たんぱく質を多く含む食品

大豆
(木綿豆腐)

かにかまぼこ



卵

豆腐とかにかまの
ふっくらチヂミカロリー
(1人あたり)

325kcal

食塩相当量

1.3g

調理時間

約20分

材料 (2人分)

木綿豆腐	1/2丁(150g)
にら	4本
かにかまぼこ	3本
卵	1個
★小麦粉	大さじ3
片栗粉	大さじ2
塩	小さじ1/3
ごま油	大さじ2

作り方

- 1 豆腐は4等分し、キッチンペーパーに1かけずつ包み、両手で軽くはさんで押さえ、水気を絞る。
- 2 にらは1cm幅に切り、かにかまぼこは長さを4等分してほぐす。
- 3 ボウルに1、2を入れて混ぜ、★を加えてよく混ぜる。
- 4 フライパンにごま油を中火で熱し、3を流し入れ平らに広げ、両面を3分ずつ焼く。

※ポン酢をつけて、お好みでキムチを添えてもOK

睡眠のお悩みにたんぱく質が良い!?

栄養と睡眠には深い関係があることをご存じですか?実はたんぱく質を摂ると睡眠の質が向上することがわかっています。たんぱく質を構成するアミノ酸のトリプトファンは、日中には体内で幸せホルモン「セロトニン」に変わり、夜には睡眠を促すホルモン「メラトニン」に変化し、良質な睡眠へと導きます。トリプトファンは体内で作ることができません。特に朝食は不足しがちなので、意識してたんぱく質を含む食品を摂るようにしましょう。



- ✓ ダイエットしたい
- ✓ ひき締めたい
- ✓ 体力をつけたい
- ✓ 安眠したい なら…!

睡眠のためにも

からだに良い たんぱく質を

大豆
たんぱく質

15種類の
雑穀

8種類の
ビタミン・ミネラル

味は?

飲み方は?

飲んでる理由は?

わかさのたんぱく習慣 お声をご紹介します

気づけば炭水化物ばかり食べているので毎朝1杯の『わかさのたんぱく習慣』を意識的に飲むようにしています。

雑穀がまるごとはいってたんぱく質だけのプロテインとは一線を画している感じ。

(56歳 女性)



おいしい
カフェオレ
味

1杯あたり
たった
55.2kcal

安心安全なプロテインを探していたので販売された時すごく嬉しかったです。

美ボディ作りに飲んでいます。

(48歳 女性)

『わかさのたんぱく習慣』は水や牛乳に溶けやすく、味も美味しいので大変気に入っています。
飲みやすいです。(52歳 女性)



筋肉を使う前に飲むといいかなと思って朝、犬の散歩に行く前に一杯。運動も続けているおかげか1時間ほどのウォーキングも元気に歩いています。(57歳 女性)

※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。

おいしいと人気です!

わかさの たんぱく習慣

通常価格 3,000円(税込)

2袋セットがお得!

通常価格 6,000円(税込)

特別価格 4,200円(税込)

今だけ 期間限定 8月15日(火)まで

30%
OFF



計量スプーン付き

顆粒 300g(約20日分) 1日の目安:スプーン3杯分(約15g)

朝食にプラス

小腹がすいた時

アイスでも! ホットでも!

牛乳や水に溶かせば満足感のあるドリンクに!

大豆たんぱく質
約7000[※]mg配合

※スプーン3杯分(15g)あたり

抜群の必須アミノ酸
バランス

低脂質・低糖質

15種類の雑穀
100%配合

きび、玄麦、黒米、
アマランサス、
キヌア、発芽玄米 など

計8種類の
ビタミン・ミネラル

8月号もお楽しみに♪

いろんな味が欲しい!というお声にお応えして新しい味、開発中!

商品一覧
23
ページ

ここから
買えます!



◀ わかさ生活 ショッピング

わかさ生活
SHOPPING

通話料
無料

0120-132-714

受付時間 7:00~21:00(年中無休)

ひとみにも
休息が大切

21代目『ブルーベリーアイ』の新たな魅力

パワーアップによりサポート範囲が拡大

栄養・休息・整えるの3本柱に！

ブルーベリーアイ

通常価格 2,200円(税込)
送料110円

定期お届け
コース 1,980円(税込)

10% OFF~
送料無料

ソフトカプセル
1袋31粒入り(約1ヵ月分)
1日の目安:1粒



新配合

ブルーベリーの
葉と茎



ひとみの潤いをキープ
ブルーベリーの葉



栄養と酸素を隅々まで
ブルーベリーの茎エキス

ひとみの基礎栄養素

栄養

休息

整える

やすらぎを
与える

めぐらせ
整える



細かい文字に
カシス



ナノ(超微細化)
ルテイン4mg

光からひとみを守る
ルテイン
(マリーゴールド)



がんこなつらさに
アスタキサンチン



見た情報を判断
ロスマリン酸
(スペアミント)



サビつき防止
レスベラトロール



潤いを与える
ヒアルロン酸



めぐりを整える
イチヨウ葉



おなかの環境に
乳酸菌



さらさらに働く
DHA

●ラクトフェリン ●ビタミンD

- ビタミンE
- ビタミンC
- ビタミンB₂
- ビタミンB₁₂
- β-カロテン
- ブドウ種子油
- オリーブ油
- ヒマワリ油
- サフラワー油
- 水溶性レシチン



通話料
無料

0120-132-714

受付時間
7:00~21:00
(年中無休)

お喜びの声

栄養を摂って、運動で全体のめぐりや働きをよくして、しっかり休んでこそ、元気に過ごせます。21代目『ブルーベリーアイ』は、ブルーベリーの葉と茎をまるごと配合し、新たにへ休息成分として3種類のハーブも配合しました。デジタル社会に生きる私たちの過酷なひとみの環境を、栄養・休息・整えるの3本柱でサポートします。

何度もパワーアップして下さい！

千葉県柏市 佐藤 かおる様（40代）



ご愛飲歴
20年
6ヵ月

仕事で細かい書類を見たり長時間タブレットを使う時は、調子を見て『ブルーベリーアイ』の粒数を増やして飲んでいきます。短い間に何度もパワーアップして、でもお値段据え置きなのがうれしいです。

商品の「お喜びの声」お聞かせください！

読書もスムーズに楽しめます

和歌山県和歌山市 河村 真弓様（59歳）



ご愛飲歴
19年
11ヵ月

視界の違和感が気になり、する思いで『ブルーベリーアイ』を注文しました。中断した時また調子を崩したので、「これは本物だ！」と素晴らしいさを再確認しました。今は趣味の読書も楽しめています。

インタビュー！取材にご協力いただける方は巻末のハガキにその旨お書きの上、ご投函ください。

北欧の野生種

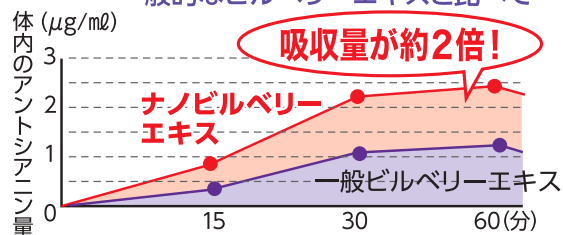
ビルベリーエキス160mg

ビルベリーエキス120mg

特許

ナノビルベリーエキス40mg

一般的なビルベリーエキスと比べて



(※)一般ビルベリーエキスと比較(わかさ生活調べ) ナノビルベリー製法特許第4606444号

特許

溶け出す速さが約10^{*}倍の
進化型カプセルを採用

※従来のカプセルと比較 ※進化型カプセル製法特許第5886457号

緊張をときほぐす
カモミール

新配合

やすらぎの
ハーブ

ハーブには、リラックスさせたりイライラを鎮めたりする、癒しの働きがあることが知られています。ハーブの力で、ひとみとからだにやすらぎをもたらします。

©Indena SpA
気持ち落ち着く
レモンバーム

ここから
買えます！



◀わかさ生活 ショッピング

わかさ生活
SHOPPING

※商品を飲まれた時の感じ方は人それぞれです。※ご年齢・ご愛飲歴は、取材時のものです。

心に響く

わかさ生活

社長の言葉

「やる気」や「元気」をもらえる社長の言葉をご紹介します!

お客さまは神さまではなく、
「パートナー」

わかさ生活はお客さまとの対等な関係を大切にしています。お客さまは大切なパートナーとして、沢山の気付きをくださいます。ブルーベリーアイのパワーアップ、たんぱく習慣の味違いなどお客さまのお声から改善を行っています。お客さまの声は、宝の山と真摯に受けとめ、これからもより良いサービスが提供できるよう努めてまいります。 文達公子



社長の言葉は
コチラでも
読める!

わかさ生活社長ブログ

検索

フォローして、社長を応援しよう!
ブログのプロフィールのところ
からフォローできます

※「アメンバーブログ」へのログインが必要となります。



もし入社した会社がおかしな人だらけだったら

「スミヨシさんのワッフル」 作画:ササヤマナツ

vol. 73



しゃちょ〜



スミヨシエツコ

おまけ♡



スマホは
こちら



かんたんツボ講座 166

安眠にみちびくツボ

耳裏にある骨の先から1cmほど下のあたり。



あん みん
安眠

親指でツボを押さえて、優しく力を加えて、5秒ほど押して放す、を1〜2分繰り返しましょう。



は〜!!
あ、あれ??
ボクの安眠のツボはどこ??

4コマ漫画
全話公開中!

わかさ生活 4コマ

検索

わかさ生活の社会貢献活動 ブルーベリーリボン

いちえん あい きん
一縁のeye基金 累計額
236,428,494円

2023年
5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

わかさ生活の
社会貢献活動

ブルーベリーリボン

検索



角谷さんの健康法が色々聞けると
大好評の**若々ラジオ**。
ラジオドラマやプレゼントコーナーなど
楽しい30分です♪

かくたに
メインパーソナリティー 角谷社長!!
この3人を中心に、様々な健康情報をお届けいたします!



ナビゲーター
海平 和
(KBS京都アナウンサー)



メインパーソナリティー
角谷 建耀知



アシスタント
伊藤 有輝子

リスナーさんからの声

いつも楽しみに放送を聴いており
ます!クイズも楽しくボケ防止に
なっております。

(70代/女性/愛知県)

いつもvoicyで聞かせていただい
ています。角谷さんの地球の話
すごかったです。私からのコメント
も読んでくださりドキドキでした。
次回のお話も楽しみです。

(60代/女性/岡山県)

**毎週
放送中**

若々ラジオの放送時間はこちら

月曜日 20:30~21:00 東海ラジオ
21:30~22:00 tbc東北放送
木曜日 17:30~18:00 KBS京都ラジオ
土曜日 9:00~9:30 ラジオ日本

若々ラジオ

検索



◀左記以外のエリアの方はスマホアプリでお聴きいただけます。

ラジオが聴ける音声アプリ
radikoでも
聴けます

voicy

過去の放送分も
お聴きいただけ
ます!

若々 web

最新の若々ラジオの内容を**Web**でチェック!
“今、知りたい健康情報”をお届け!



ためになる健康情報や
旬な情報を
わかさ生活スタッフが
生配信でお届け!

参加費
無料

ご予約
不要

出入り
自由

ニックネームで
やり取り

視聴者の方の顔は映りません

毎週水曜日 14:00~

7月21日 金曜日 14:00~

毎月第1金曜日 8:00~

ラジオパーソナリティ
**伊藤有輝子の
健康通心**

社長角谷出演の
若々ラジオ
の裏話など
まねしたくなる情報満載

わかさオンライン講座

特別講師
大人気料理研究家
浜内 千波先生
登場!

夏バテ解消!
さっぱり黒酢と
ブルーベリー
アレンジレシピ

20分で目すっきり!
メノコトLIVE

スタッフと一緒に
ビジョントレーニングに挑戦!

朝から楽しく
スマホ画面を見るだけ
目すっきり♪

※放送内容は変更となる
場合がございます。

見逃し配信も公開中!

パソコンでのご視聴はこちらから

LIVEわかさニュース

検索



せください。

みんなの掲示板



色とりどりのアジサイ、とても美しいですね。ひとみの調子もいいご様子に安心いたしました。わかさ生活のサプリメントをお選びいただきありがとうございます。

オカモト ヒロコ



東京都 山本 信恵様



京都府 片岡 敬司様

細部まで忠実なのに驚きました。じっくりパッケージを見て描いてくださったと思うとても嬉しく感謝の気持ちでいっぱいです。

ショウダ ユカリ



たくさんのイラストありがとうございます。丁寧に描かれた羽毛が素晴らしいです。今にもさえずりが聞こえてきそうですね。コウモト セツコ



宮城県 吉田 龍太郎様



Thank you

サアリの効果、全報紙の御説明が
大変、分かり易いです。
「しゃち-サン」が、社員の方へ、取配りのサアリを
投げかけているのも素晴らしい。
幸々の涙が、これから大きく、なれますように。

岐阜県 長田 晴子様

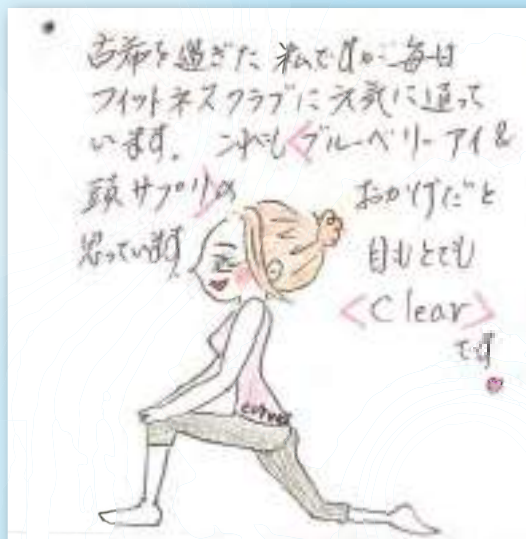
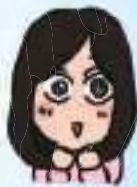
「気配りのサプリ」素敵な響きですね。社長の言葉はいつも私たちにやる気や元気を与えてくれます。素敵な言葉は心のサプリメントですね。

イングリサコ

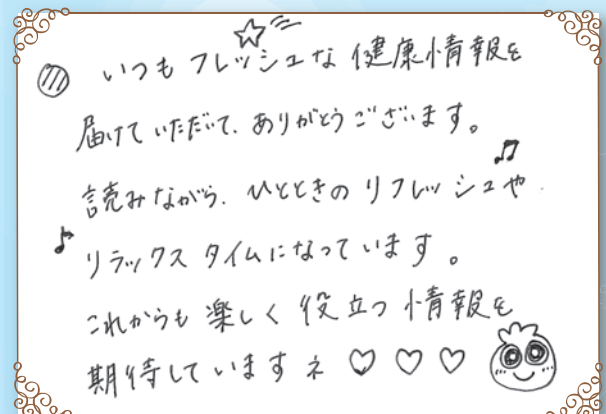


冊子の最後のページについているハガキで、ぜひお声をお寄

目は脳の一部といわれており、ひとみの健康とあたまの健康は切り離せないものです。藤本様が若々しくお元気な様子が、イラストからも伝わってきますね。
ミヤカワ ユキ



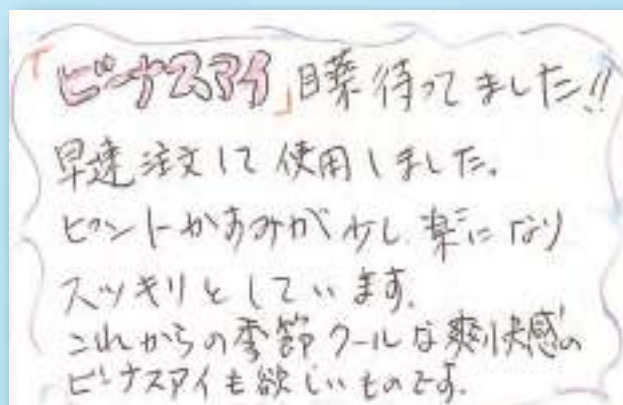
熊本県 藤本 和美様



東京都 伊藤 靖明様



いつもお読みいただきありがとうございます。皆さまの健康のお役に立てる情報を分かりやすくお伝えできるようこれからもがんばります。
コウサカ ミユキ



大阪府 篠田 佳子様

目薬のお届けお待たせいたしました!サプリメント以外でもひとみの健康のお役に立ちたいという想いで誕生した『ビーナスアイ』で、スッキリ快適にお過ごしただけであれば嬉しいです。
ジョウタツ キミコ



5ページ掲載

わかさニュース 感想・意見を書いて
第83回 クイズ甲子園に応募しよう!

応募締め切り 消印有効
2023年8月15日(火)

ご応募いただいた方の中から

抽選で500名様に
『ブルブルくん反射板キーホルダー』をプレゼント!

光を反射し夜道も
目立つので安心安全!

切手 600-8008

京都市下京区
四条烏丸長刀鉾町22
わかさ生活
NEXT vol.17 係

- クイズの答え
- お名前
- 郵便番号
- ご住所
- 電話番号
- 何かひと言書いてください

応募方法

クイズの答えと一緒に、「わかさ生活NEXT」へのご意見やご感想を書いてハガキ、またはインターネットからご応募ください。右のコードからスマホでもご応募いただけます。

※イメージです。デザインは変更になる場合があります



※応募には、お手持ちのハガキをご利用ください。※規定料金の切手をお貼りください。※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。※個人情報の取り扱いについては⇒<https://www.wakasa.jp/info/privacy>

重炭酸温浴法で ポカポカに

11p
掲載

- ✓むくみで
お悩みの方
- ✓肩こり、腰痛で
お悩みの方
- ✓血行を
よくしたい方



医薬部外品

わかさの温浴 30錠入り

通常価格 2,750円(税込)
送料330円

10%
OFF

定期お届け
コース 2,475円(税込)
送料無料

使用目安:160Lのお湯に対して2~3錠
有効成分:炭酸水素ナトリウム、炭酸ナトリウム
その他成分:無水クエン酸、PEG6000、ビタミンC・Na、
グリシン、オクタンスルホン酸ナトリウム、
テトラデセスルホン酸ナトリウム

ロスマリン酸が あたまの健康をサポート

9p
掲載

医師と共同開発

医療機関で
取り扱い中

- ✓同じ話を繰り返している
と言われた方
- ✓新聞の同じ所を
何度も読んでしまう方
- ✓「え〜っと」という
口癖が増えた方



あたまサプリ

すいりきだま
翠力玉

通常価格 8,000円(税込)
送料330円

10%
OFF

定期お届け
コース 7,200円(税込)
送料無料

タブレット
1本120粒入り(約1ヵ月分)
1日の目安:4粒
有効成分:ロスマリン酸 132mg

＼飲んで読んで実践!／

今回だけの特別セット価格

+ 書籍「大人の脳習慣」定価1,430円

合計 ~~9,430円~~ 特別価格 5,400円(税込)
送料330円

42%
OFF

内からしっかり補給 光の刺激からガード

- ✓文字がぼやける方
- ✓紫外線や
ブルーライトが
気になる方
- ✓年齢からくるひとみの
お悩みがある方



ルテインα

通常価格 2,200円(税込)
送料110円

10%
OFF

定期お届け
コース 1,980円(税込)
送料無料

ソフトカプセル
1袋31粒入り
(約1ヵ月分)
1日の目安:1粒

有効成分:ナノ(超微細化)ルテイン12mg、
ゼアキサンチン、亜鉛、トコトリエノール、オリーブ油

※原材料の一部にゼラチンを含む

血流アップで睡眠の質アップ! 心身体まるアイマスク

13p
掲載



目もとをしっかり包み込むワイド設計
血流促進アイマスク ブラック

通常価格 5,940円(税込)

特別価格 5,480円(税込)
送料330円

裏地は
ソフトタイプ

表地/ポリエステル100%
裏地/綿84%、ポリエステル16%(天然鉱石 日本加工)
ベルト/ポリエステル100% 面ファスナー/ナイロン100%

一般医療機器届出番号
23B3X00025004744
機械器具(12)理学療法用器具

予約受付 8月上旬お届け

血流促進アイマスク パープル

特別価格 5,480円(税込) 送料330円
わかさ生活オリジナルカラー



- 各商品の全成分はホームページでご確認いただけます。
- 定期お届けコースは送料無料で。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)。
- お届けは電話・インターネット・FAX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。
- 注文ハガキをFAXで送信される際は、必ず両面をご送信ください。
- ご注文商品や数量によって、郵送または宅配便でのお届けになります。
- お支払いは商品到着後にコンビニ・郵便局からお振込を。各種Pay、口座自動引落(お手続きが必要です)、クレジットカード払いなどもご利用いただけます。
- 口座自動引落は翌月の27日、クレジットカードの場合は各会社の会員契約に基づき自動的に代金を引落しいたします。
- 返品は未開封に限り8日以内(返送料はご負担ください)。定期お届けコースのご変更はお届け予定日の10日前までにご連絡ください。
- お客さま都合の配送方法変更によってかかります送料・手数料はお客さまのご負担となります。

毎日の食事にプラス1杯、たんぱく質を補給 プロテインとは思えない美味しさ!

15p
掲載

わかさの
たんぱく習慣

カフェオレ味

通常価格 3,000円(税込)
送料330円



計量スプーン
付き

顆粒300g(約20日分)
1日の目安:スプーン3杯分

＼今回のみ/
お得な2袋セット



特別価格

4,200円(税込)

30%OFF

送料330円



大豆たんぱく質
約7000mg配合
※スプーン3杯分(15g)あたり

15種類の雑穀
栄養まるごと100%配合
きび、玄麦、黒米、アマランサス、
キヌア、発芽玄米 など

ビタミン・ミネラル
8種類配合
ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、
ビタミンB6、ビタミンD、カルシウム、
マグネシウム、亜鉛

アイスでも!
ホットでも!



雑穀15種類:きび、白麦、ひえ、玄麦、もち米、黒米、あわ、とうもろこし、
大豆、アマランサス、高きび、キヌア、発芽玄米、ごま、はと麦
有用成分:ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンD、
カルシウム、マグネシウム、亜鉛 ※原材料の一部に大豆、ごま、乳を含む

毎年
完売

黒酢ドリンクで
梅雨の季節も
体スッキリ

ブルーベリー黒酢
『紫の贅沢』

サンタベリー黒酢
『赤の贅沢』

●1本各490ml
●1本あたり2,200円(税込)

2本
セット 4,400円(税込)

●紫の贅沢・送料330円
赤の贅沢 各1本

6本セット 9,980円(税込)

●紫の贅沢・送料330円
赤の贅沢 各3本

その他の組み合わせもございます
ご希望の方はお問い合わせください

贈答先へのお届けをご希望の方は
お電話でお問い合わせください



農薬不使用の
京都・丹後産
玄米を
静置発酵させました

裏表紙
掲載

人工甘味料不使用!
自然の甘さだけで
美味しく健康に良い!



今だけ6本セットのご注文で
『ブルブルくんマドラー』
をプレゼント!

原材料名:ブルーベリー黒酢『紫の贅沢』 果実(ブルーベリー、ビルベリー)、はちみつ、水あめ、米黒酢、リンゴ酸
サンタベリー黒酢『赤の贅沢』 果実(サンタベリー)、はちみつ、水あめ、米黒酢、リンゴ酸
※原材料にはちみつを使用しています。※はちみつは小さなお子様やお年寄りにも健康的な優れた食品ですが、天然品
ですので体内の抵抗力ができていない1歳未満の乳児には与えないでください。

ご注文はお電話、または右の注文ハガキをご利用ください。ご注文の際は 31-0185係 とお伝え
ください

通話料
無料

0120-132-714

受付時間
7:00~21:00(年中無休)

通信用料
無料

FAX.0120-132-075

ご注文はこちらから ▶



待っていたただいているお客さまへ

累計
販売数

23万本突破の黒酢

※2023年5月時点

わかさ生活にしか作れない

北欧のベリーを贅沢に使った黒酢

今年も黒酢の季節がやってきました。
楽しみに待っていてくださるお客さま
のために北欧のベリーを知り尽くした
わかさ生活しか作れない果実の栄養豊
かな黒酢、自信をもってお届けします。

お客さまからうれしいお声も！

ブルーベリーの黒酢の発売を待つてま
した！去年2本頼んだところすぐ飲んでし
まったので今年は6本注文しました。品質
も成分も、わかさ生活の黒酢を上回るも
のではありません！

本物の果実の
色鮮やかな黒酢です



まろやかでおいしい

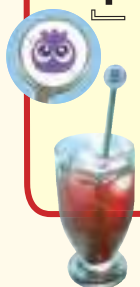
黒酢は京都・丹後産

無農薬玄米100%

6本セットがおすすめです！

9,980円(税込) 3,220円お得

さらに
『ブルブルくんマドラー』
プレゼント！



ブルーベリー黒酢

『紫の贅沢』



北欧産ビルベリー
ひとみの健康成分
アントシアニンが豊富な
ビルベリーで健康に

各1本 490ml

サンタベリー黒酢

『赤の贅沢』



北欧産サンタベリー
「若返りの果実」と呼ばれる
サンタベリーが
内側から若々しく



商品がなくなり
次第終了します
ご注文は
お早めに

通話料
無料

0120-132-714

受付時間
7:00~21:00
(年中無休)

スマホから
簡単アクセス！



巻末の注文ハガキ、またはわかさの生活ショッピングから



あなたから始まる次代への健康物語

わかさ生活

WAKASA

〒600-8008
京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22



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
公益社団法人日本健康・栄養食品協会
関西日本・フィンランド協会
日本ブルガリア協会

