

この冊子だけのお得情報!

たんぱく質を摂って 筋力キープ!

膝や腰に負担をかけない生活を心がけよう

体の不調が目の病気を招く
糖尿病網膜症

わかさ生活
NEXT

ありがとう!!
25th
anniversary

Vol.19

わかさ生活 NEXT

2023年

Vol.19

冊子「わかさ生活 Next」2023年vol.19 9月発行/株式会社わかさ生活



秋の足腰筋肉フェア

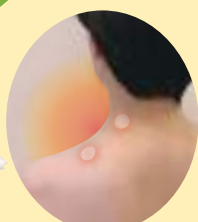
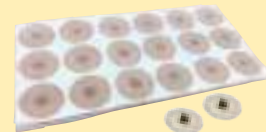
貼るだけで /

簡単ツボ刺激 血行促進、コリ解消

わかさの磁気「ツボシール」(お試し)

今月この冊子から対象商品ご購入でプレゼント

1シート18粒



体験型 もっと楽しく健康づくり 友の会で目と頭を鍛えよう!



ビジョントレーニング

スープリュームビジョンL

数字を目で追いかけて
出てくる数字を
記憶したり...
これが結構難しい!

ビジョントレーニング
REACTION
(リアクション)

モグラ叩きのように光るパットをタッチして
目を鍛えながら対戦ゲームもできるので、ついつい夢中に



脳トレ
VEX (ベックス)

マウスのような
機器のコミカルな動きを
目で見て触って楽しく
始めるプログラミング体験

9月から京都や名古屋などで続々開催予定! 予約制

9/9土

①10:30-12:00
②13:30-15:00

滋賀県 大津市
滋賀県立県民交流センター
ピアザ淡海

9/15金

①10:30-12:00
②13:30-15:00

三重県 津市
津駅前
第一ビル

9/26火

①10:30-12:00
②13:30-15:00

奈良県 奈良市
プロム
近鉄奈良駅前

10/10水

13:30-15:00

京都府 京都市
わかさ生活
本社

10/14土

①10:30-12:00
②13:30-15:00

和歌山県 和歌山市
県民交流プラザ
和歌山ビッグ愛

10/27金

13:30-15:00

愛知県 名古屋市
わかさ生活書店
名古屋伏見店

※体験できる機器は会場によって異なります。

友の会のご参加お申し込みはこちらから!



ご参加が難しい方は
お家で
トレーニングできます

20分で見ずっきり!
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!



9月1日/10月6日 金曜日 8:00~

※予定は変更になる場合がございます。

LIVEわかさニュース

検索



あなたから始まる次代への健康物語

わかさ生活

〒600-8008
京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22



花鈴のマウンドⅡ 13 14 15 巻 同時発売！

「女の子だって甲子園！」のストーリーが

現実になった奇跡の『予言』マンガ！

激闘となった帝蘭高校との2回戦の主人公

花鈴は帝蘭の主砲・室伏マツコには

敵わないと悟り、勝つために敬遠を

選択。しかし失望したマツコに「ココで

逃げるやつが甲子園に行けるわけがない」

と言い放たれてしまいます…。

熱い展開盛りだくさんの最新刊が3巻

同時発売！ぜひ読んでくださいね😊

室伏マツコ



桐谷花鈴

最後までやりやあ
全力で来いや!!



← 試し読みは左のコードから

9/1(金) 13 14 15 巻 全国書店で発売！



わかさ生活 LINE

お友達 60,000人突破！

お得な情報やプレゼント企画など、わかさ生活の情報がLINEなら全て知ることができますよ😊

登録がまだの方は、右下のコードを読み込んでぜひお友達になってくださいね！



わかさLINEとお友だちになろう！

わかさニュース NO.299

わかさ生活 広報部

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

「女の子だって甲子園」を実現した
社長のキセキの物語！



女子高校球児たちがどれだけ願っても
叶わなかった夢

それが
良いことばかり
書いてあるわけじゃ
ないんだよ
ほっかし

ええ
逆に気になる！



これって社長の
こと？
かつこ良い〜！

高校野球を動かした
ある男の物語やつて！

全国有名書店・Amazon で好評発売中！

お客さまのお声から

わかさの

抹茶味のたんぱく習慣 誕生



おいしくて栄養たっぷり！
社内でも人気の高い
『わかさのたんぱく習慣』
に、抹茶味が新しく登場
しました♪

詳しくは13ページを
ご覧ください

ご存じ
ですか？

たんぱく質は 平安時代からの美容食!?

「たんぱく質」を表す英語「プロテイン
(Protein)」は、ギリシャ語で「第一となる
もの」を意味しています。この語源が
示すように、たんぱく質は私たちの
体にとって重要な栄養素だということが
わかりますね😊世界の三大美女に数え
られる小野小町も、その美貌を保つ
ために、たんぱく源として鰯料理や
熊の掌を食していたらしいですよ😊



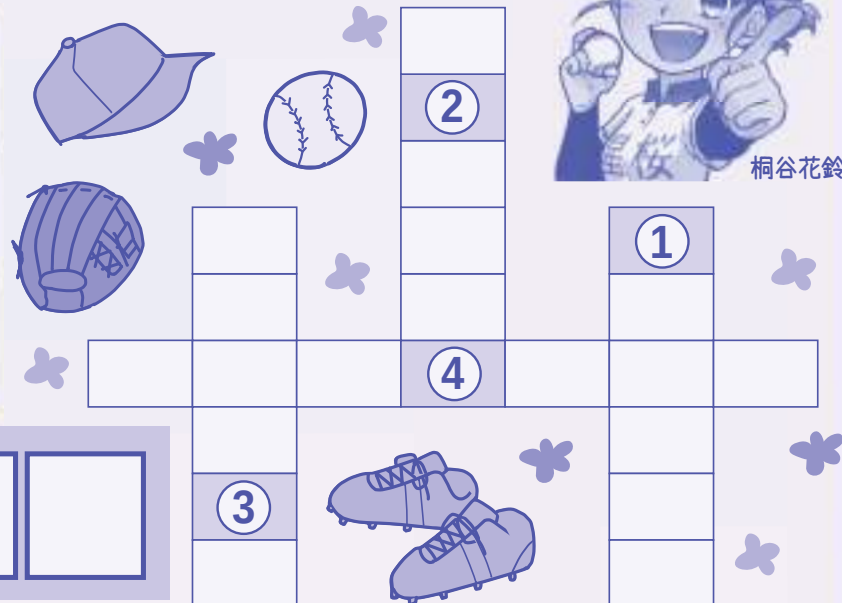
たんぱく質についての健康情報は12ページをご覧ください♪

第85回

クイズ★甲子園

問題 野球クイズです♪左の枠の野球用語を右のマスに埋めてね！
①～④をつなげるとどんな野球用語になるかな？

- ・アウトサイド
- ・スリーバント
- ・コールドゲーム
- ・マネージャー



桐谷花鈴

答え

花鈴の

--	--	--	--

クイズプレゼントは、小物入れやお財布にも使える
『ブルブルくんクリアマルチケース』です★

詳しくは21ページへ♪

目・頭・体を使う 体験型 友の会が始まります！

長らく開催ができていなかった、
お客さまとの交流会「友の会」を
各地域で開催決定!!今回はなんと、
目・頭・体を使ったトレーニング
が体験できる最新機器をご用意し
ています😊皆さま一緒に眼トレ、
脳トレをしませんか？
各会場でお待ちしております😊



日時などの詳細は裏表紙をご覧ください

季節のお悩み
すっきり解消

体の不調が目の病気を招く

糖尿病網膜症

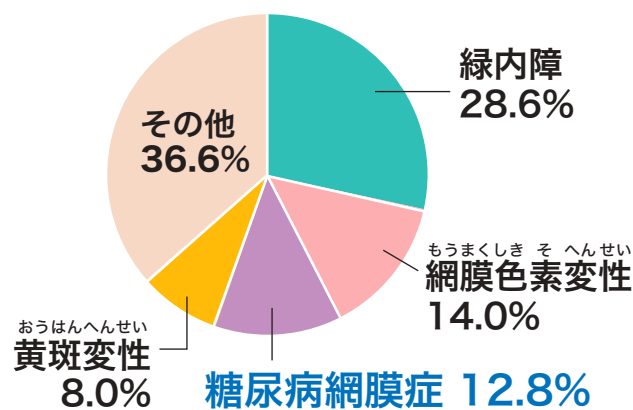
これから暑さもやわらいで、体を動かしやすくなる季節です。また秋は美味しい食べ物もたくさんあり、食生活や運動を見直すいい機会です。日頃の生活習慣を見直すことは、体の健康はもちろん、目の健康にもつながります。

視力低下や失明を招く 糖尿病網膜症とは

目の奥には網膜というカメラでい
えばフィルムにあたる膜がありま
す。その膜が障害されることで起
るのが糖尿病網膜症で、高血糖が
大きな要因となっています。

血糖値が高い状態が続くと、網膜

視覚障害の原因疾患



出典:厚生労働省
「網膜脈絡膜・視神経萎縮症に関する調査研究」(2017)



糖尿病網膜症は初期段階で自覚症状がなくても、目の中では小さな出血など少しずつ異常が生じています

の毛細血管が詰まり、酸素不足におち
いって、出血や網膜剥離、視力低下など
の症状を招いてしまうのです。年齢や
性別に関わらず、糖尿病を患っている
期間が長いほど発症率は高くなるとい
われています。

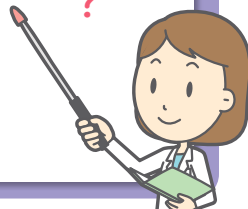
自覚症状が少ないため要注意 早期発見・早期治療が大切

糖尿病網膜症は最悪の場合、失明に
つながる可能性があります。しかし、長
年成人の視覚障害の失明原因第2位
でしたが、近年では3位と順位を下げ
ています。これは、早期に発見・治療し、
生活習慣の見直しなどにより改善され
ているものと考えられています。糖尿
病網膜症は、発症して血管が相当詰
まった状態でも、視力の中心となる黄
斑部に異常がないと、無自覚・無症状

のまま進行してしまいます。自覚症
状が出た時には、すでに網膜症が進
行してしまっていることが、非常に多
いのが現状です。だからこそ早期発
見・早期治療がとても大切なのです。

こんな症状は
ありませんか？

- ☐ 血糖値が高い
 - ☐ 血圧が高い
 - ☐ 視力が落ちた
 - ☐ 視野が狭くなった
 - ☐ 虫が飛んでいるように見える
 - ☐ 歪みやかすみがある
 - ☐ 目の前に黒いカーテンが
降りてくるように見える
- 当てはまることが多い方は
要注意



目の健康維持のためには 食生活や運動習慣の見直しを

目の健康維持のためにも、食事に
は緑黄色野菜やビタミン、ミネラル
を多く含んだ食材を積極的に取り入
れる、ウォーキングなど適度な運動
を行うなど生活習慣を見直し、血糖
値や血圧をしっかり管理することが
大切です。

また、糖尿病と診断されたら自覚
症状がなくても眼科を受診し、定期
的に検診を受けましょう。

参考：健康雑誌『若々』

LIVE
わかさニュース

毎月第3金曜日は
オンライン講座

今回は9月15日(金)14時

冊子「わかさ生活」の記事を
わかさプロアドバイザーが
解説！見逃し配信もあります
ので、下記からご覧ください。



※予定は変更になる場合がございます。

目のためにも運動習慣と食生活を見直して生活習慣病を予防しよう

40代から発症リスク増加生活習慣病を見直そう

糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病は、40代から増加傾向にあるとされています。偏った食生活や運動不足、過度な飲酒、ストレスなど生活習慣の乱れが大きな原因で、高血糖による糖尿病網膜症や、高血圧や動脈硬化による加齢黄斑変性など、目の疾患につながることもあります。生活の質の低下をも招く生活習慣病ですが、日々の心がけで予防することができまう。早いうちに今の習慣を見直しましょう。

食事や運動習慣の改善を座りっぱなしも要注意

食事は1日3食、ゆっくりよく噛んで腹八分目で。また、運動不足は筋肉量が落ちて足腰の不調に繋がったり、代謝機能が下がって高血糖や高脂血症のリスクが高まったりします。ウォーキングやラジオ体操など代謝を促す有酸素運動や筋肉量を増やす筋トレを習慣にするようにしましょう。また、長時間座りっぱなしの状態は血流や血中の脂質代謝が低下し、肥満や生活習慣病の要因になります。30分〜1時間ごとに少しでも動くよう工夫しま

しょう。筋肉の材料となるたんぱく質も積極的に取り入れるといいですね。

座りすぎを予防するおすすめ方法

- 通勤電車では座らない
- パソコン作業中は1時間に1回は立ち上がる
- 職場での用事は内線電話を使わず直接伝えに行く
- 物を運ぶ時は1度にまとめず数回に分ける

今日から始める

膝や腰に負担をかけない生活

日頃のちよつとした心掛けが意外と大きなケアに！

加齢とともに気になるのが足腰の衰え。運動が習慣化していない人は、一体どうすればいいのでしょうか？

膝痛、腰痛の原因の多くは、実は生活習慣にあります。座り方や、荷物の持ち方など、日常の動作に少し気をつけるだけで膝、腰に余分な負担をかけない生活が可能です。

仕事も家事も、そして運動するにも、足腰は全ての基本。まずは簡単にできるケアを今日から始めましょう。また不摂生や冷えも膝腰には大敵です。バランスのよい食生活と保温が大切。必要ならサポーターなども活用して足腰を労わります。

座るとき

おすすめ！



足を投げ出す

膝への負担ゼロ。背が丸くならないよう気をつけて

正座

背筋が伸びるので腰には優しいが膝への負担は大

横座り

膝腰への負担に加えて身体を歪めを生じさせる可能性も

カバンなどを持つとき

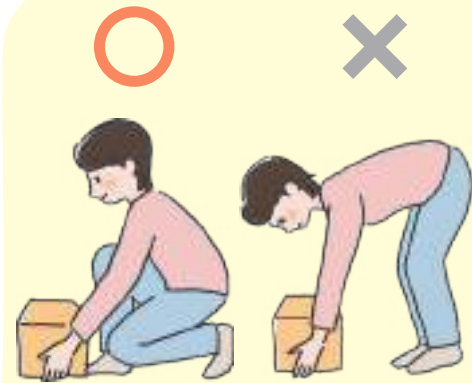


荷物が複数ある場合は均等に分け両手で持つ

意識して持ち替えて

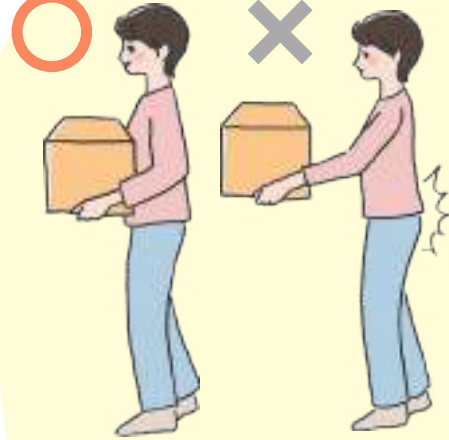
片側ばかりで持つのは膝関節の歪みの原因。時々持ち手を変えよう

物を持ち上げるとき



かがむときはしっかりと膝を曲げ腰を落とす、これが大事

物を運ぶとき



荷物をなるべく体に近づけて持つ



※ご年齢ご愛用歴は、取材時のものです。

ヘルニアの主人も調理の仕事で立ちっぱなしの私にも『磁気パワーベルト』はもはや必需品。とりわけ寒い季節は有り難みが身に沁みます。最近産後の娘も愛用中。肩腰のサポートがあるから「育児がすごく楽」ですって。

なんと！
4人に1人！
現役世代のその腰痛に

沖縄県中頭郡 知念さゆみ様(55歳)
『磁気パワーベルト』ご愛用歴 9ヵ月 / 『光の厚枕』ご愛用歴 7ヵ月

仕事で9時間立ちっぱなしの私とヘルニアの主人の救世主なんです

永久磁石が装着部位のコリと血行を改善※

※装着部位(腰)のコリと血行

動ける体の要、腰をがっちりガード
腰痛、ぎっくり腰に磁気のパワーを

人間工学に基づいた
立体裁断で
腰にピッタリとフィット

サイドベルトで
しっかり固定!

効果的な配列で軽量化!/
劣化しにくい永久磁石

腰部分 100mT×12個

腹部 120mT×1個

薄くて軽い

面ファスナーで
装着が簡単

メッシュタイプ

通気性
UP

男女兼用 (水洗い可能)

家庭用永久磁石磁気治療器
Dr.ヘルス ウェストサポーター
磁気パワーベルト
メッシュタイプ

通常価格15,000円(税込)

特別価格 8,990円(税込) 40% OFF

医療機器認証番号 221AKBZX00163000

サイズ	腰回り	ベルト実寸法
S	70~90cm	100cm
M	90~105cm	110cm
L	105~115cm	120cm

※ベルトを巻く位置は、腰回りです。
おへそ位置ではありません。

mT(ミリテスラ):磁束密度(磁界の強さ)を表す単位



ヘルニアのご主人も
お孫さんを楽しんで抱っこ

いつもの靴で歩くだけ! 足裏からコリ・血行を改善

男女兼用 (水洗い可能)

家庭用永久磁石磁気治療器
Dr.ヘルス メディカルインソール
健康磁気
インソール 1足分

通常価格13,000円(税込)

特別価格 8,450円(税込) 35% OFF

医療機器認証番号 225ADBZX00025000

最大磁束密度
65mT(ミリテスラ)の
3個の磁気パワー!



自然なアーチが気持ちいい!

※装着部位(足裏)のコリと血行
内蔵パッドが
足裏の中心を程よく刺激

わずか1週間で
足の冷え・疲れの改善

約80%が
実感※1

秋の足腰 筋肉フェア

この冊子から対象商品ご購入の方全員に
わかさの磁気『ツボシール』
お試し(1シート18粒)プレゼント!

2023年10月16日(月)まで



貼ったまま
入浴OK!

肌色・無臭で
目立ちにくい

全国660院の医療機関で取り扱い
※2023年1月時点

軟骨構成主成分 ほぼ100% 軟骨由来成分

低分子化ヒアルロン酸

グルコサミン

コンドロイチン

Ⅱ型コラーゲン

プロテオグリカン

筋肉由来成分 イミダゾールペプチド

サポート成分 金時しょうが カルシウム 他



グルコサミン&ロコモ
PRO(プロ)

通常価格 2,200円(税込)

定期お届け
コース 1,980円(税込) 10% OFF~

タブレット 1袋93粒入り(約1ヵ月分)
1日の目安:3粒



大好きなゴルフを
楽しんでいます



ミドル世代から始める運動サポートサプリメント
将来もずっと歩ける強い足腰のために
軽やかに芝の上を歩けるって
最高に気持ちいいんだよね

東京都杉並区
菅野 泰司様(59歳)
『グルコサミン&ロコモPRO』
ご愛用歴 2年5ヵ月

通話料
無料

0120-132-714

受付時間 7:00~21:00(年中無休)

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

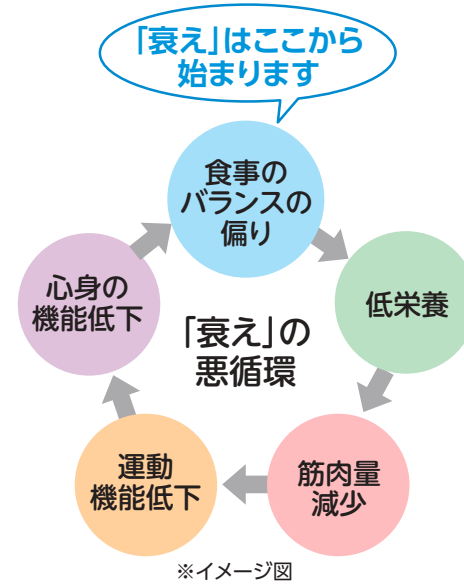
※心臓ペースメーカー等植込型医用電子機器または脳脊髄液短絡術用圧可変式シャントなど磁気の影響を受ける可能性のある医用電気機器を使用されている方はご利用いただけません。持病(悪性腫瘍・心臓に障害などの重篤な疾患等)をお持ちの方は主治医の先生にご確認後、ご注文ください。

50代を過ぎると筋肉量は減る一方 たんぱく質と運動で筋力キープ！

衰えの悪循環 始まっていますか？

最近、階段を昇るのがつらい、歩くのが遅くなったと感じることはありませんか？
実は50代を過ぎると1年間に筋肉量は0.5〜1%、筋力は1〜3%ずつ低下するといわれています。

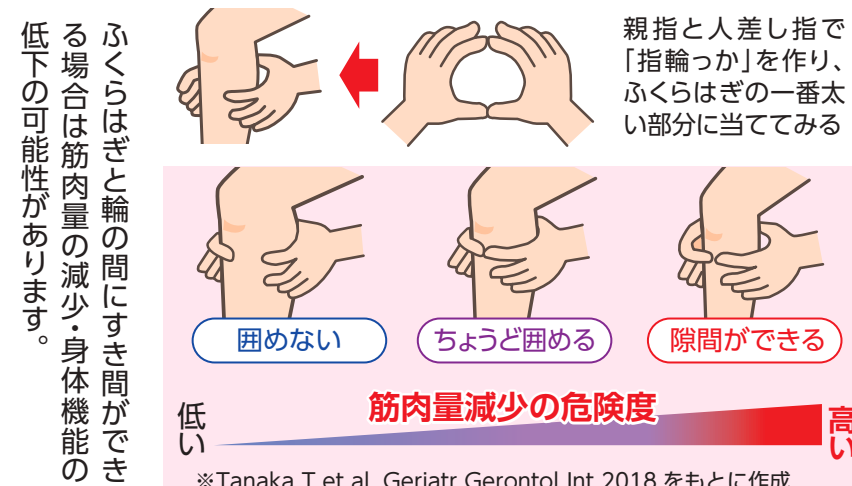
年齢とともに食事のバランスに偏りが生じることにより低栄養状態になり、この状態が続くと筋肉量が減って筋力が低下



運動とたんぱく質補給で 筋力と活力をアップ！

この先もイキイキ元気に過ごすためには、今のうちから筋力維持に努めることが大切です。筋肉は刺激されるとたんぱく質を吸収し、新たな筋肉を増やします。筋肉・骨・血液の材料でもあるたんぱく質をはじめバランスよく栄養を摂取し、適度な運動も行うことで、筋力と活力の向上を目指しましょう。

「指輪つかテスト」で 筋肉チェック！



将来のため今から習慣に！ 良質なたんぱく質を摂ろう

ご存じですか？ 50歳から筋肉減少は加速します※

※日老医誌 2010; 47: 52-57

良質な大豆たんぱく質

約7g配合※

※スプーン3杯分(約15g)あたり

抜群の必須アミノ酸バランス

低脂質・低糖質

まるで飲む雑穀

15種類の雑穀100%配合

きび、玄麦、黒米、アマランサス、キヌアなどまるごと粉碎

計8種類のビタミン・ミネラル

抹茶味
新発売

え、その症状は
もしかしたら
たんぱく質不足かも

✓✓✓✓✓

運動不足だ
横断歩道で走れない
階段を昇るのがしんどい
朝は食欲がなく食べられない
筋肉が減った気がする



限定商品です！

わかさのたんぱく習慣

通常価格 3,600円(税込)

抹茶味

2袋セット 6,480円(税込)

10% OFF

顆粒 225g(約15日分)
1日の目安:スプーン3杯分(約15g)

カフェオレ味 ブルーベリー味 もあります

抹茶で味わう栄養たっぷりセット



通常価格 5,800円(税込)

特別セット価格

4,060円(税込)

1,740円もお得！

期間限定 10月16日(月)まで

『わかさのたんぱく習慣』ご購入で
全員にプレゼント！
2023年10月16日(月)まで

「ブルブルくん
シェイカーボトル」

※おひとり様1回限り

大容量
サイズ
500mL

秋の足腰筋肉フェア

わかさの磁気
「ツボシール」

1シート
18粒

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)



食欲の秋

鮭とたっぷりきのこのみぞれ和え

カロリー (1人あたり)	食塩相当量	調理時間
361kcal	1.8g	約25分

材料 (2人分)

鮭	2切れ
薄力粉	大さじ1
しいたけ	100g
しいたけ	50g
しめじ	50g
大根	200g
ぽん酢	60ml
砂糖	小さじ2
ごま油	大さじ1

作り方

- 1 大根は皮をむいて、すりおろし、軽く水気を絞る。
- 2 まいたけ、しめじは、石づきを切り落としてほぐし、しいたけも食べやすい大きさに切る。
- 3 鮭は一口大に切り、薄力粉をまんべんなくまぶす。
- 4 中火で熱したフライパンに、ごま油を入れ、3を焼く。
- 5 表面に焼き色がついてきたら2を加え中火のまま炒める。しんなりしてきたら、調味料を入れひと煮立ちさせ、最後に1を入れ炒め合わせる。
- 6 お皿に盛り付け、お好みでねぎを散らしたら完成。

鮭に豊富なアスタキサンチン 抗酸化力はビタミンEの1000倍

鮭やいくらなどの赤い色素はアスタキサンチンという栄養成分で、からだをサビから守る抗酸化力はビタミンEの1000倍ともいわれます。生活習慣病の予防、筋肉の疲労回復、免疫力の向上、血流改善から美肌までその働きは多いのですが、特徴的なのが目の網膜や脳に届く数少ない成分だということ。目や脳でもそのパワーが期待されています。

アスタキサンチンを多く含む食材



生活習慣病予防に旬の食材をたっぷりと

健康レシピ

実践
してみましょう

血糖値の上昇を抑える食事法

2つのポイント

糖尿病を予防するには、低糖質・低脂質を心がけながら、食物繊維の多い野菜、海藻類、キノコ類を含めさまざまな栄養をバランスよく摂ることが大切です。特に、たんぱく質(大豆や魚など)や、アスタキサンチン(鮭やいくら)など抗酸化力に優れた食材は積極的に取り入れましょう。また、食べる順番を意識するだけでも血糖値の上昇を抑えられます。効果的な食事法を知って、血糖コントロールに努めましょう。



わかさ生活スタッフ
管理栄養士 西尾 尚子

ポイント1

血糖値の上昇を抑える食品を選ぼう!

穀物・イモ類・果物

玄米・雑穀米・ライ麦パン・
こんにゃく・いちご・アボカド 等



その他の食品

納豆・卵・魚・牛乳・キノコ類・海藻類・
野菜類 等



日本人には日本の 伝統的な食事がおすすめ!

日本人の体質には昔から食べられてきた和食が適しており、和食を楽しむことも予防につながります



ポイント2

血糖値の上昇を抑える食べる順番を意識しよう!

- 【例】
- 1 野菜の小鉢 (野菜)
 - 2 味噌汁
 - 3 焼き魚・納豆 (たんぱく質)
 - 4 ごはん (炭水化物)

最初に野菜を食べると食物繊維が糖質の吸収を抑えて血糖値の急上昇を防いでくれます。野菜のおかずが足りない時などは、青汁を先に飲んでも、同じ効果が得られます。血糖値を上げやすい炭水化物などはできるだけ後にしましょう。

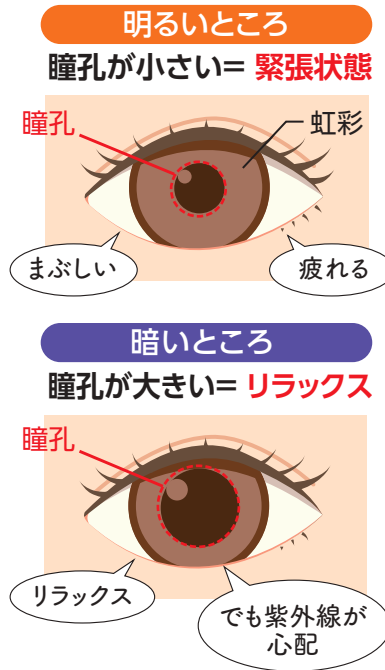
食前の青汁も効果的



まぶしさと紫外線 両方から 目を守ろう

まぶしい光は
目の疲れと病気の原因に

目には入ってくる光の量を調整する機能があります。黒目の中心に光の入り口となる瞳孔があり、その周りの虹彩がカメラでいうしぼりの役目を果たしています。明るいところでは虹彩が縮み瞳孔を狭めて光を遮ろうとすること、ピント調節をする筋肉が緊張



状態になります。暗いところでは多くの光を取り入れようと瞳孔が広がる、筋肉が緩みます。明るい目が疲れるのは、光を遮ろうと目の中の筋肉が力んだ状態が続くからです。かといって、色の濃いめがねを使うと暗いと判断して瞳孔が広がるため、紫外線などの有害光線を取り込んで目を傷つける危険があります。

明るくても暗くても
調光レンズなら便利に

つまり、目を守るにはまぶしさと有害光線の対策が必要。紫外線量に応じてレンズの色が変わる調光レンズのめがねなら、有害光線から目を守りながら明るいところではサングラス

にもなり便利です。
なお、異常なまぶしさを感じる場合は白内障や角膜炎、ドライアイなど病気の可能性があります。早めに眼科を受診しましょう。

もっと知りたい目の話
どうして猫は夜でも活動できるの？

猫は体は小さいのに目は人間とほぼ同じ大きさです。なので瞳孔も大きく、たくさん光を取り入れられるので、暗い所でもくっきり見ることができのです。ねこじゃらしなどで遊んでみると、黒目が大きくなる様子がよく分かります。



西日もきつくなるこの季節はまぶしさ対策も必須！

色が変わる調光レンズで まぶしさと紫外線と同時に対策



紫外線量でレンズの濃度が変化！



こんな方におすすめ

- 屋外のまぶしさが苦手な方
- 明るさで目が疲れやすいと感じる方
- 屋内外の移動が多い方

新発売

日本製 重量約17g

調光サングラス

通常価格 7,480円(税込)

特別価格 6,380円(税込)

1,100円
お得

送料330円

サイズ:幅140mm×奥行145mm×高さ40mm
カラー:パープル・グレー
レンズ:ブラウン変色
材質 レンズ:プラスチック(ハードコート)
フレーム:ポリアミド樹脂

※この商品には度が入っておりません

専用めがねケース・めがね拭き付き

紫外線やブルーライトなどの有害光線を防ぐことは大事ですが、まぶしさも目にとって大きな負担になります。紫外線量に応じて色の濃度が変化する調光レンズなら、明るいところでは自然に色のついたサングラスとなつてまぶしさも軽減。昼夜、屋内外問わず、めがねをかけ替えることなくまぶしさから有害光線からも目を守ることができます。

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)

360万家族*もご愛飲 私も飲んでます♪

今月の ブルーベリーアイ体験記

※2023年5月時点



サプリメントホルダーは冷蔵庫に貼って利用してます！



鹿児島県鹿児島市
福永 春美様(48歳)

■ご愛飲歴
『ブルーベリーアイ』21年4ヵ月

コンタクトレンズがすんなりつけられる！ ひとみの潤いは若い時と変わりません

年齢を重ねるとコンタクトをつけたり取ったりするのも一苦労って聞きますよね、カサついて痛いとか。でも私は全然平気なんです。先生にも「潤ってる」って褒められるくらい、ひとみの状態が良いらしいです。

若い頃から『ブルーベリーアイ』を飲み続けているからかしら。やっぱり継続が大切なんだって思います。

今では3人の子供も『ブルーベリーアイ』の大ファン。みんな年頃だからコンタクトを使っているんです。今はひとみに何の心配もないけど、将来を考えると今から飲む方が絶対いいって勧めたら、みんな気に入って飲んでいきます。これからも家族そろって続けていくつもりです。

夜でも刺繍ステッチはスイスイ♪ 本気で改善したいと飲み続けました

『ブルーベリーアイ』とはもう12年以上の付き合いになります。以前は趣味の刺繍や読書をしたくても、夕方以降は辛くてやめてしまうこともあったんです。でも今は夜でもステッチはスイスイ。読書も寝不足になるくらいはかどっちゃう。調理の仕事では細かい献立表を見たりするようなこともあるのですが、サクサクこなしています。ほんとに長く飲んできてよかったなって思います。

2年ほど前から『ルテインα』も併用しています。太陽の眩しさ
を以前より感じるようになったから。こちらとてもいい感じ
です。1日1度飲む薬が他にあるので、同じカゴに入れてます。
飲み忘れ対策もこれでバッチリ。



神奈川県横浜市
田邑 チエ子様(54歳)

■ご愛飲歴
『ブルーベリーアイ』12年5ヵ月
『ルテインα』2年

夫も息子も一緒に飲んでます

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！

良かったことほど、 忘れてしまおう

過去の思い出や良かったことに固執せず、新しいことを取り入れていくには、程よい空間が大切だと教えていただきました。それはつまり、頭や心をいつも満タンにしているより少し隙間をつくっていた方が、良いことが入ってきやすいということです。それを実行しているせいか、私は周りの方から、「前向きですね」とか「元気ですね」などお褒めの言葉をいただくことがあります。その度に角谷社長に感謝しています。 ハヤシアケミ

社長の言葉は
こちらでも読める！

わかさ生活社長ブログ 検索

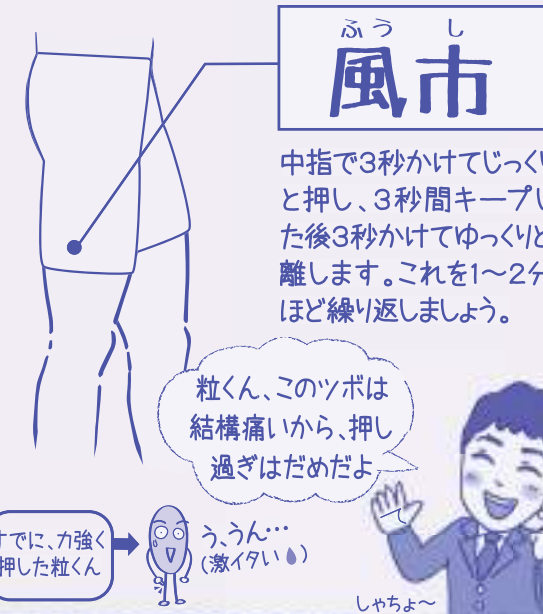
フォローして、社長を応援しよう！
ブログのプロフィールのところからフォローできます

※「アメーバブログ」へのログインが必要となります。

かんたんツボ講座 168

腰痛・膝の痛みに効くツボ

太ももの外側で「きをつけ」の姿勢をした時の中指の先の部分



粒くん、このツボは結構痛いから、押し過ぎはだめだよ

すでに、力強く押した粒くん

うん... (激イタイ)

しゃちょー

もし入社した会社がおかしな人だらけだったら

「しゃちょーの野球講座」作画:ササヤマナツ vol. 75



おまけ♡

スマホはこちら



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

一縁のeye基金 累計額 2023年7月末現在

237,612,037円

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

ハガキやFAX、メールで、ぜひお声や作品をお寄せください。

みんなの掲示板

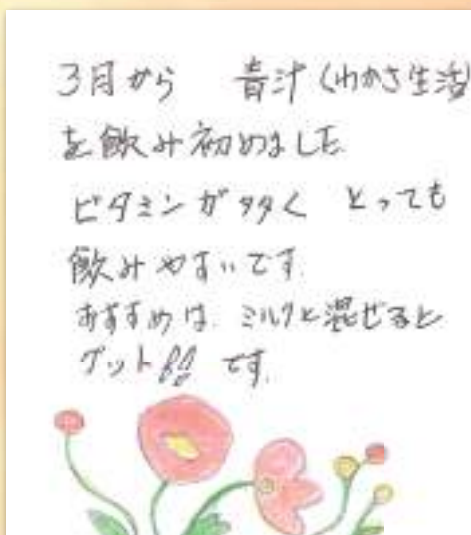


大阪府 岸本 乃ノ果様



色鉛筆で丁寧に描かれた素晴らしい作品をありがとうございます。ファンタジーな雰囲気はブルブルくんと一緒に冒険の旅に出掛けたいですね。

ミナミ イクミ



京都府 西村 美佐子様

『わかさの青汁』は、特に暑い時期のビタミン・ミネラル補給にぴったりです。ミルクに溶かして飲むと、まるやかに美味しくいただけます。



イシハラ ミキ

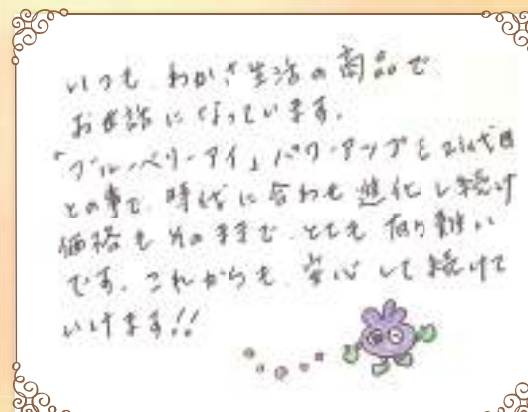


長崎県 中里 絹子様

涼しげなイラストありがとうございます。笑顔あふれる日々を過ごしていきたいですね！



ショウダ ユカリ



大阪府 中浦 三重様

長くご愛飲いただきありがとうございます。これからも進化し続ける『ブルーベリーアイ』をお届けしてまいります。



ソツカ サオリ

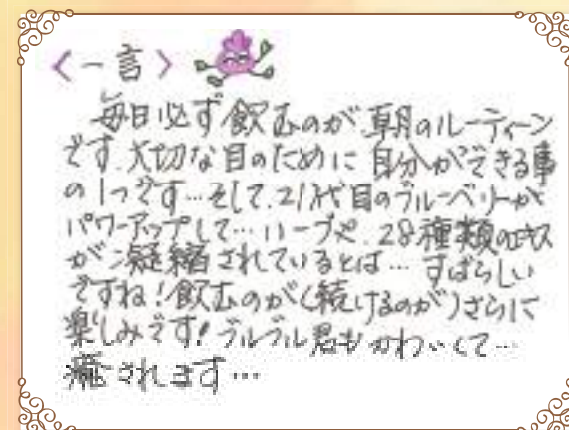


愛知県 白田 佳代子様

立派なツクサのイラストありがとうございます。朝一番の「おはよう」で素敵な1日を過ごせますね。



ワタナベ メグミ



広島県 平佐 純子様

朝のルーティン素晴らしいですね！これからもブルブルくんの癒しとともに健康をサポートします。



スギウラ アヤ

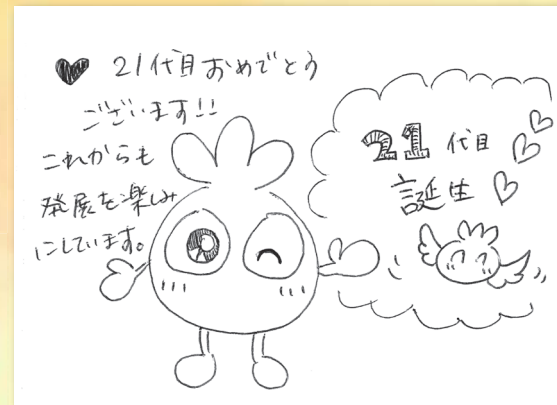


北海道 横村 由美子様

色鮮やかな浴衣のイラストが素敵です。夏の日差し対策にも『ブルーベリーアイ』ですね！



コウモト セツコ



埼玉県 石渡 しずえ様

ブルブルくんとナノちゃんのイラストかわいいです！ 21代目『ブルーベリーアイ』でやすらぎもサポートしていきます。



ハセガワ ユウナ



わかさニュース 感想・意見を書いて
第85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10月16日(月)

ご応募いただいた方の中から

抽選で500名様に
『ブルブルくんクリアマルチケース』をプレゼント！

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.19 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。



※写真はイメージです
小物入れやお財布、キーケースとして！
サイズ：約W6.5×H12×D1.5cm
(折りたたみ時)



※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>

秋の足腰筋肉フェア



今月この冊子から対象商品ご購入の方に
わかさの磁気『ツボシール』^{お試し}プレゼント
2023年 10月16日(月)まで

たんぱく質の不足しがちな
朝食にプラス1杯!
わかさのたんぱく習慣
抹茶味

通常価格 3,600円(税込)
(送料330円)
10% OFF
特別価格 2袋セット 6,480円(税込)
(送料330円)

雑穀15種類:きび、白米、ひえ、玄米、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
有効成分: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、ごまを含む



顆粒 225g(約15日分)
1日の目安:スプーン3杯分(約15g)
※原材料の一部に大豆、ごまを含む

たんぱく習慣
ご購入の方全員にプレゼント
シェイカーボトル
500mL

限定販売 抹茶で味わう 栄養たっぷりセット
2023年 10月16日(月)まで
通常価格 5,800円(税込)
特別セット価格 1,740円もお得!
4,060円(税込) (送料330円)

ひとみとからだの健康をサポート

- ✓ひとみを休ませたい方
- ✓ひとみの健康成分をバランス良く摂りたい方
- ✓ひとみを快適にしたい方

ブルーベリーアイ

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

新配合 3つのハーブ + 葉・茎エキス
ブルーベリーの
レモンバーム
ラベンダー
カモミール
有効成分:ビルベリーエキス、ナノビルベリーエキス、ナノ(超微細化)ルテイン、ラベンダー、カモミール、レモンバーム、DHA、乳酸菌(25億個)、カシスエキス、ロスマリン酸、レスペラトロール、イチヨウ葉エキス、水溶性レシチン、ビタミンE、β-カロテン、アスタキサンチン、ビタミンC、ビタミンB₁₂、ヒアルロン酸、ラクチフェリン、ブルーベリー葉、ブルーベリー茎エキス、ビタミンD、ビタミンB₁₂、ブドウ種子油、オリーブ油、ヒマワリ油、サフラワー油
※原材料の一部に大豆、ゼラチン、乳を含む



がんこなコリやしよぼつきをケア

- ✓ひとみの奥がずっしりと重く感じる方
- ✓しよぼつきが気になる方
- ✓休んでもスッキリしない方

アスタキサンチン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:アスタキサンチン(8mg)、ビタミンE(3.0mg)、オリーブ油、ローザゼリー、トマトリコピン、クロセチン
※原材料の一部にゼラチンを含む



アスタキサンチンと相性の良い厳選成分を配合!
クロセチン
ローザゼリー
トマトリコピン
ビタミンE
オリーブ油

約3分の1日分の
ビタミンが摂れる

野菜不足をサポート/
国産大麦若葉
20種類の国産野菜粉末



わかさの青汁

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)
顆粒(スティック)
1袋31包入り(約1ヵ月分) 1日の目安:1包
※原材料の一部に大豆を含む

自分の力で歩める“ふしぶし”をサポート

- ✓ちょっとした昇り降りを避けることが増えた
- ✓何も無い所でつまづくことが増えた
- ✓一度座ると立つことがおっくう
- ✓外出することが減った
- ✓これからのふしぶしが不安



1日たった3粒で軟骨を構成する
主成分をほぼ100%カバー

軟骨由来成分

- 低分子化ヒアルロン酸
- II型コラーゲン
- グルコサミン
- プロテオグリカン
- コンドロイチン

筋肉由来成分

- イミダゾールペプチド配合

サポート成分

- 金時しょうが ●MSM
- カルシウム ●ビタミンD

筋肉成分とサポート成分も配合
ふしぶしを考え抜いた配合バランス

グルコサミン&
ロコモ PRO

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)

整骨院・整形外科など
医療機関
660院以上で
取扱中
2023年1月時点

タブレット
1袋93粒入り
(約1ヵ月分)
1日の目安:3粒

有効成分:グルコサミン(500mg/3粒)、コンドロイチン、プロテオグリカン(1.5mg/3粒)、II型コラーゲン、ヒアルロン酸(30mg/3粒)、イミダゾールペプチド、ビタミンD(6μg/3粒)、MSM、金時しょうが、カルシウム
※原材料の一部にえび、かに、鶏肉、鮭を含む

貼るだけで
ツボ刺激!



ウレタン素材で伸縮性抜群。蒸れにくいシール
家庭用永久磁石磁気治療器 Dr.ヘルス マグパッチ
肌色・無臭で目立ちにくい

わかさの磁気
ツボシール 3箱セット

特別価格 5,985円(税込)
(送料330円)

1箱:3シート入り(1シート18粒)
フェライト永久磁石
シール基材:ポリウレタン 粘着剤:アクリル系

医療機器認証番号:304AKBZX00080A01

※心臓ペースメーカー等植込型医用電子機器または脳脊髄液短絡術用圧可変式シャントなど磁気の影響を受ける可能性のある医用電気機器を使用されている方はご利用いただけません。持病(悪性腫瘍・心臓に障害などの重篤な疾患等)をお持ちの方は主治医の先生にご確認後、ご注文ください。

光の扉 磁気シリーズ

永久磁石が
コリと血行を改善!



家庭用永久磁石磁気治療器 Dr.ヘルス メディカルインソール
お持ちの靴に入れるだけ!

健康磁気
インソール 1足分

通常価格13,000円(税込)
特別価格 8,450円(税込)
(送料330円)

【材質】肌面:人工スエード
芯材:ナイロン合成樹脂(水洗い可能)
サイズ: S(22~23.5cm)、M(24~26cm)、L(26.5~28cm)

医療機器認証番号225ADBZX00025000

磁石の配列を
工夫して軽量化



家庭用永久磁石磁気治療器 Dr.ヘルス ウェストサポーター
ツボの位置に磁石を配置! メッシュ素材で通気性UP 人間工学に基づいた立体裁断で腰にフィット

磁気パワーベルト
メッシュタイプ

通常価格15,000円(税込)
特別価格 8,990円(税込)
(送料330円)

サイズ: S(70~90cm)、M(90~105cm)、L(105~115cm)

医療機器認証番号221AKBZX00163000

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 31-0193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)

通信料 無料 FAX.0120-132-075 ご注文はこちらから



送料改定のお知らせ 2023年10月1日の今回のみのご注文より、送料を郵送200円、宅配便500円に変更いたします。定期お届けコースのご注文分は今まで通り送料無料でお届けいたします。

- 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。
- お客さまのお悩みに合わせて定期お届けコースやさまざまな商品もご案内させていただきます。
- 『ブルーベリーアイ』、『アスタキサンチンα』、『調光サングラス』は秋の足腰筋肉フェア対象外商品になります。