

あなたから始まる次代への健康物語

わかさ生活



わかさ生活

2023年11月号

2023年11月1日発行 発行/株式会社わかさ生活 HP

今月号
掲載商品

5,000円(税込)以上のご購入で
送料無料

40代からのひざの痛み
”転ばぬ先の”予防法

血行促進、コリ解消！
毎日の入浴で心身健康

疲れ目・肩コリ・カサカサ肌
血行不良が
全身の不調を招く

今月の健康レシピ



高野豆腐で簡単
大豆トマト煮込み

わかさ生活と
LINEお友だち登録すると
もっとお得!

右のコードを
スマホで読み込み
お友だち登録
するだけでOK!



登録いただくと **プレゼント!**

“かわいい!”と
SNSで人気

ブルブルくん
マスコット

+ ブルーベリーアイ
(7粒)



\\お得1/

LINE連携で今回のみのお買い物でも

10%OFF

※わかさ生活ショッピングでの購入の場合 ※一部対象外商品がございます

\\お得2/

LINEお友だち登録者だけの

限定セール

\\お得3/ わかさ生活LINEだけの
プレゼント応募企画がある!

応募方法は
かんたん!

今なら **2024年スケジュールノート**
プレゼント中!

なくなり
次第終了

大きくて
書き込みやすいと
大好評!

B5サイズ|64ページ



日記、体重・体温の管理記録、通院記録、
献立のメモなど使い方いろいろ!

プレゼント応募方法

- 1 トークルーム下部の
「スケジュールノート
プレゼント」をタップ
- 2 カートに入れて
ご注文ボタンをタップ



※すでにお友だち登録いただいている方もご応募いただけます



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鉦町22



品質管理・品質保証
に関する国際規格
ISO9001取得



公益社団法人日本産業規格協会
公益社団法人日本標準化協会
公益社団法人日本規格協会
公益社団法人日本規格協会
公益社団法人日本規格協会



季節のお悩み
すっきり解消

疲れ目

肩こり

カサカサ肌

…

血行不良が全身の不調を招く



血行が悪くなると目や体、お肌にまで悪影響を及ぼします

これからの季節、寒さによって血行が悪化しやすく、目や体、肌などに様々な不調を招きます。寒さ以外にも、日常生活の中に血行不良につながる要因が…。本格的な冬を迎える前に生活習慣も見直して、血行促進に努めましょう！

血行チェック

こんな症状
ありませんか？

- | 目 | 体 | 肌 |
|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 目が疲れやすい | ☐ 肩がこりやすい | ☐ 目の下にクマがでやすい |
| ☐ 視界がぼやける | ☐ ひざや腰が痛い | ☐ 肌がカサつく・乾燥する |
| ☐ ドライアイ | ☐ 下半身が冷える | |
| ☐ 充血しやすい | ☐ 便秘しやすい | |

心当たりの
ある方は、血行が
悪い可能性があります



全身を巡る血液は 重要な運搬役

「血行」とは血液が体を巡ることで、血液は酸素や栄養素を体の隅々まで運ぶとともに、老廃物や二酸化炭素を回収して運び出す役割を担っています。そのため血行が悪くなると体に必要な酸素や栄養素が行き渡らず、老廃物や疲労物質が体内に蓄積されてしまつて、眼精疲労や肩こり、

肌荒れや乾燥など様々な不調が引き起こされます。血行を良くすることは、健康維持にとっても重要なのです。

日常生活に潜む 血行不良の原因とは

① 冷え

寒い冬は体温を維持しようと血管が収縮するため、血流が減少し、体の末端である手先や足先まで血液が十分に行き渡らなくなり、冷えは風邪や頭痛、関節痛などの不調にもつながる大敵です。

② 運動不足

筋肉を動かすことでポンプのように働いて、血液を全身に巡らせて心臓に戻す手助けをしています。運動不足で筋力が低下すると、ポンプの力が弱くなって血行不良を引き起こします。

③ 食生活の乱れ

塩分や糖質、脂質の多い食事を摂りすぎたり、水分が不足したりすると、血液がドロドロして巡りが悪くなります。

④ ストレス

ストレスによって自律神経が乱れると、血管を拡張・収縮させて血液循環をコントロールする機能が正常に働かなくなり、血行不良を起こすとされています。

しっかり温めて 血行を促進しよう

これからの季節の血行促進には、特に「温める」のが効果的です。

入浴はシャワーで済ませず、ぬるめのお湯にじっくり浸かって芯から温まるようにしましょう。湯船に

浸かることは、お湯の水圧によって手先や足先にたまった血液を押し流す効果もあります。さらに運動をする、根菜類や薬味など体を温める食品を意識して摂る、マフラーやスカーフなどで首を温めるなどの工夫で、日頃から冷えないように気を付けましょう。

参考：健康雑誌『若々』

LIVE
わかさニュース

この季節ならではの情報が満載！

冊子「わかさ生活」の記事をより分かりやすく解説する大人気のオンライン講座！見逃し配信もあります。

今回は11月17日（金）14時～

テーマ：「健康の秘訣は血流にあり」
「実感の声を届けます」

講師：わかさプロアドバイザー

※予定は変更になる場合がございます。



ご視聴はこちらから



毎月
第3金曜日
配信！

血行促進、 コリ解消！ 毎日の入浴で心身健康

医学的にも実証！
入浴の健康効果



1 温熱

体が温まることで血管が拡張し、血行を促進。肩コリや腰痛、筋肉痛緩和が期待できます

3 水圧

水圧がかかることで血行が促進され、むくみ解消に役立ちます

2 浮力

重力から解放されてリラックスし、関節や筋肉の緊張もほぐれます

毎日湯船に浸かると心も体も元気に！

『出雲国風土記』(733年)に「入浴は健康によい」という内容が記されるなど、古くから入浴のパワーが注目されてきました。現代では、その健康効果が医学的にも実証されています(上記図参照)。さらに毎日湯船に浸かって入浴している人はそうでない人と比べて、幸福を感じている方が10%も多いという調査結果もあるのです(※)。

※ Jpn Soc Balneol Climatol Phys Med
2014; 77(2): 171-181.

重碳酸泉ならさらに温熱効果がアップ！

特に、血行促進に役立つ温熱効果に関しては重碳酸泉が効果的です。炭酸と聞くとブクブク泡の出る炭酸系入浴剤を想像しますが、全くの別物！重碳酸泉にはお湯に溶け込んだ重碳酸イオンが皮膚から吸収されて血管を拡張、血行を促す効果があります。重碳酸系の入浴剤を使うと手軽に自宅のお風呂で重碳酸泉の効果を味わえるのでおすすめです。

毎年冬は
手指が乾燥するけど
今年はマシになるかな。
楽しみ♪



もともと一年中冷え症と肩コリで入浴剤は色々試していたんです。「わかさの温浴」は温泉と同じ成分だということからワクワクしながら購入しました。この入浴剤、湯船に入れて溶けるまでちょっと時間がかかるでしょ？その間に髪や体を洗って、仕上げに温浴のお湯で流すんです。ほんとにすべすべ、気持ちがいい

じゅうたんさん
重碳酸イオンが血行を促進
冷え症、肩のコリ、腰痛、疲労回復に効く

髪も体もすべすべになるのは
本物の温泉成分だからですよね

大阪府 北川典子様(47歳)
「わかさの温浴」ご愛用歴 7ヵ月

からみなさんに試していた
だきたい！(笑)そしてその後
湯船にゆっくりつかる。もう
一日の疲れが全部とけていく
ような時間です。小学1年の
娘は入浴剤がシュワシュワ
しながら溶けていくのが楽し
いみたい。湯船でしっかり
温まってくれるので夜もぐっ
すり眠れますね。

たっぷりの重碳酸イオンが
お湯に溶け込む！

長時間
有効成分が持続

追い焚きOK

残留塩素を中和し
肌、髪にやさしい

お肌の敏感な方や
お子さまも

無香料 無着色

効 能

- 肩のこり ●腰痛 ●疲労回復
- 冷え症 ●神経痛 ●うちみ
- くじき ●あせも ●しもやけ
- しっしん ●荒れ性 ●ひび
- あかぎれ ●にきび ●痔 など



医薬部外品

わかさの温浴

通常価格 2,750円(税込)

定期お届け
コース 2,475円(税込) 10% OFF

薬用入浴剤(タブレット) 1袋30錠入り
使用方法:160ℓのお湯に対して3錠

お試し 1袋9錠入り 990円(税込)



実践
してみましょう

40代からの
ひざの痛み

“転ばぬ先の”
予防法

若い頃は元気に歩けていても40代からひざに不調を感じ始める人が少しずつ増えていきます。ひざの痛みには様々な理由がありますが、多くの場合は加齢や、生活習慣によってひざ軟骨がすり減ることで発症します。一度すり減った軟骨は再生しないと現代の医学では言われています。今のうちからできるだけ対策をしておきましょう。

またひざに痛みがあると血行が悪くなり、痛み物質が放出されてますます痛みが激しくなります。この「痛みの悪循環」を断ち切るには血行促進が有効です。

膝痛を感じたら、予防を心掛けましょう！

- 心掛け1 **正しい歩き方**
背筋を伸ばし、猫背にならない。前に出す足はしっかり伸ばす。
- 心掛け2 **体重のコントロール**
体重が増えたとひざに大きな負担がかかる。
- 心掛け3 **ウォーキング**
ウォーキングでひざまわりの筋肉を強化。ただし歩き過ぎは禁物。
- 心掛け4 **入浴で血行促進**
入浴でひざや腰を温めて血のめぐりを良くする。
- 心掛け5 **サポーターの活用**
ひざを温め保護してくれる。冷えの防止にもなる。

寝たままできる
膝痛予防のストレッチ

1 仰向けに寝て、片足の太ももの裏を両手でかかえる

2 かかえた足に痛みが出ないところまで胸に引き寄せ、5秒間停止

太ももの裏を伸ばすのがポイント

左右どちらも5~10回ずつ

※無理のない範囲で行いましょう

磁気
シリーズに
待望の
膝サポーター

永久磁石で血行とコリを改善
ひざをやさしく包んでじんわりサポート

つけているのを忘れる薄さと軽さ
(約35g)



体型を問わず
ぴったりフィット

最大磁気密度85mTの
永久磁石を膝の
左右に各3個配置

力も要らず
付け外しが楽！
面テープが無い
ため素肌につけてもチク
チクしない

サイズの目安
ひざ中央から約10cm上をぐるりと
測って35~45cmくらいが目安



柔らかい 軽い 超薄型 伸びる

その秘密は 摩擦力でくっつく不思議な
マイクロファイバー生地



水洗いOK
●左右不問
●男女兼用
●フリーサイズ

光の扉 磁気シリーズ 新商品

家庭用永久磁石磁気治療器
Dr.ヘルス 関節サポーター(レイアウトG)

わかさのひざ用
磁気サポーター

1枚(片足分)
通常価格 8,800円(税込)

特別価格 7,920円(税込) 10% OFF

お得!2枚セット(両足分)
特別価格 13,200円(税込) 25% OFF

医療機器認証番号 221AKBZX00164000

※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。

整骨院をはじめ全国660院以上の
医療機関で取り扱い ※2023年9月時点

グルコサミン&ロコモ
PRO(プロ)

通常価格 2,200円(税込) 10% OFF

定期お届け
コース 1,980円

タブレット 1袋93粒入り(約1ヵ月分)
1日の目安:3粒



軟骨を構成する主成分をほぼ100%カバー

軟骨由来成分
●グルコサミン ●コンドロイチン
●プロテオグリカン

+ 筋肉成分
年齢とともに減少する
●イミダゾールペプチド

+ 歩みサポート成分
●金時しょうが ●MSM
●カルシウム ●ビタミンD

内側からケア

アクティブに
動けるふしびし
で若々しく!

商品一覧 22・23 ページ
ご注文は、電話(通話料無料)0120-132-061(受付時間7:00~21:00)、
注文ハガキ、またはホームページわかさ生活ショッピングから スマホから簡単アクセス!



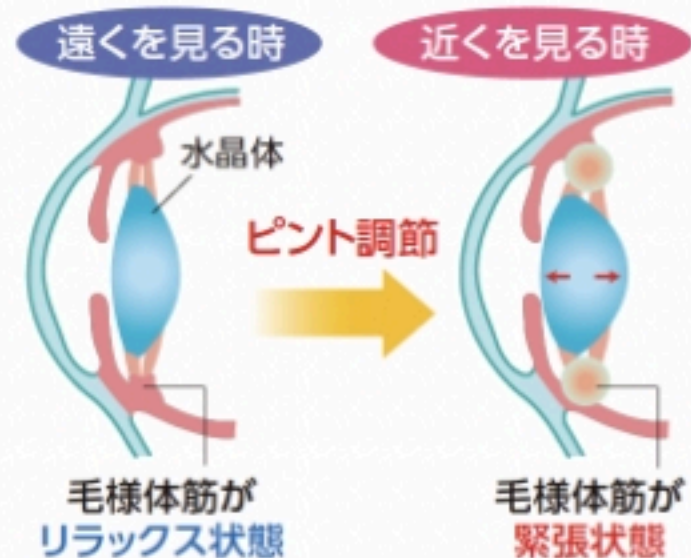
疲れ目を防ごう

「ピントが合わない」「目が疲れる」 原因は目の筋肉のコリ！

寒さとコリが原因 血流悪化で目に不調

寒い冬は血流が悪くなりやすい季節。そのため、目にも栄養が行き届かず不調が出やすくなります。しかも、近くを見る時間が長い生活習慣にも問題が。私たちの目は、遠くを見るときは毛様体筋という筋肉が緩んで水晶体を薄く、近くを見るときには毛様体筋が緊張して水晶体を厚くすることでピントを合わせています。つまり、スマートフォンやパソコンなど近距離にピントを合わせることの多い現代人は毛様体筋の緊張状態が長時間続くことになり、

筋肉疲労や血流の悪化を招いて目の疲れを感じるのです。血流を改善してコリをほぐすためには、お湯で絞ったタオルを目に当てたり、アイマスクを着用するなどして目をやさしく温めましょう。



長時間近くを見ると、水晶体を厚くしようと毛様体筋が緊張した状態が続くため、目の疲れを感じます。

目の筋肉をほぐす運動 毛様体筋を鍛えて 疲れ目対策！



これを10回程度繰り返しましょう

外側からケア

実感力で販売数3000個突破！ たった20分で全身の血流アップ

※2023年9月時点



裏地はソフトな生地です。やさしい触り心地。 ※写真はイメージです

天然鉱石生まれの新材料を使用することで、遠赤外線作用によって血流を促進、コリをほぐします。電気を使わず触れているだけで体までぽかぽかに！販売数3000個突破の大好評を受け、ご家族用や洗い替えにうれしいお得な2個セットをご用意しました。

血流促進
流れをスムーズに
温め
手足まで冷え改善

ここがすごい！
遠赤外線血流促進
天然鉱石生まれの新材料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、目の周りから手まで温かさがアップ！
血流が促進されたのがわかります！



繰り返し洗濯OK！

血流促進アイマスク

通常価格 6,880円 (税込)

お得！2個セット 3,080円 お得

特別価格 10,680円 (税込)

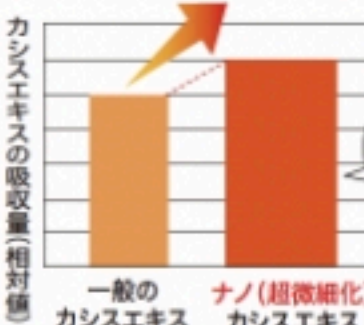
表地/ポリエステル
裏地/綿、ポリエステル(天然鉱石 日本加工)
ベルト/ポリエステル 面ファスナー/ナイロン

「ご愛用者様の声」
「親子揃って大のお気に入り。息子も目の疲れが楽になった感じがするそうです。」(77歳・男性)
「以前は夜中に何度も目が覚めていたのに、ぐっすり眠れている気がします。」(82歳・女性)
「マスクをつけた翌朝は、顔にハリリッやを感じます。」(67歳・女性)
「起床後、目の周りの緊張が和らいだ気がします。」(54歳・女性)
※商品を使用された時の感じ方は人それぞれです。
※年齢は取材時のものです。

内側からケア

ひとみのコリなら カシスにおまかせ

素早く体内に吸収
ナノ(超微細化)
カシスエキス100mg



吸収量が約120%にアップ！
※一般のカシスエキスとの比較(わかさ生活調べ)

ブルーベリーアイと相性抜群！

カシスα

通常価格 2,200円 (税込)

定期お届けコース 1,980円 (税込) 10% OFF

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



商品一覧 23 ページ
ご注文は、電話(通話料無料)0120-132-061(受付時間7:00~21:00)、注文ハガキ、またはホームページわかさ生活ショッピングから スマホから簡単アクセス!



カサカサ対策にうれしい美容ゼリー 年齢に負けないうるうるを目指す！

“女性の果実”ザクロ味登場
ザクロは女性の美と健康のための果実といわれています



こんな方に
大好評！

- ✓ カサカサ乾燥が気になる
- ✓ 女性らしさにコラーゲンは必要
- ✓ 美味しくて体に良いおやつが欲しい

＼甘酸っぱくておいしい／
新発売 ザクロ味



コラーゲンプラセンタゼリー

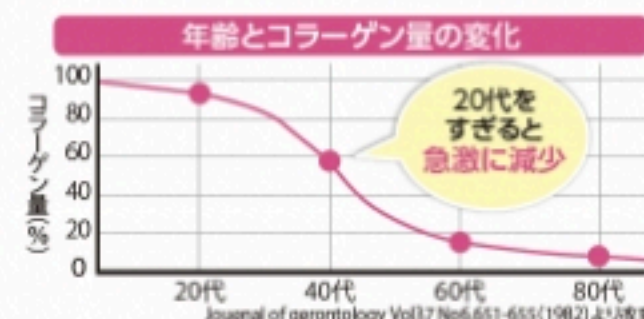
ゼリータイプ 1箱21本入り

通常価格 3,000円(税込)

2箱セット 5,400円(税込)

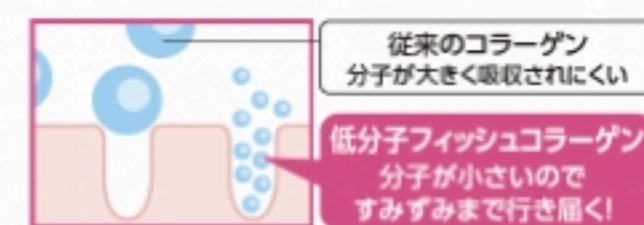
ちゅるんと
手軽に

実は20代から減少するコラーゲン
あなたはどうか対策していますか？



肌や髪、軟骨など体のあらゆるところに必要なコラーゲン。実は20代を過ぎると体内で作られる量が年々減少し、食べ物から摂る必要があります。

吸収にこだわった低分子フィッシュコラーゲン2000mg配合



さらに美容成分
プラセンタ100mg配合

コラーゲン独特の
臭いもない

果汁たっぷり
おいしい

1本たったの
19kcal

目もと専用
美容ジェル

年齢が出やすい
目もと小じわを目立たなくする

効能評価試験済み

Wのヒアルロン酸で
長時間うるおって
しわをカバーします



さらっと伸びの良い
テクスチャー

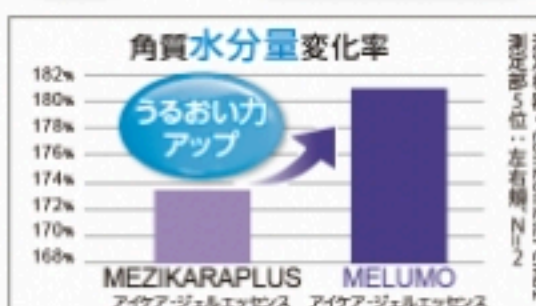
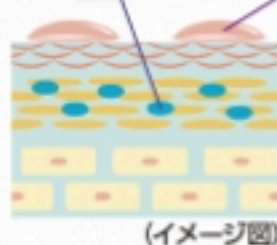
保湿力2倍！

ピタッと密着！
うるおいヴェール

保水型
ヒアルロン酸
※1

吸着型
ヒアルロン酸
※2

ナイアシンアミド、
セラミド、スクワラン等
※潤い、保湿
12種類の美容成分



メジカラプラス
大好評の「MEZIKARAPLUS」が
パワーアップしました！

メルモ
MELUMO
アイケア・ジェルエッセンス

内容量:15g(約1ヵ月分)
使用量目安:米粒約2個分(1回)

通常価格 3,000円(税込)

商品一覧
22
ページ

ご注文は、電話(通話料無料)0120-132-061(受付時間7:00~21:00)、注文ハガキ、またはホームページわかさ生活ショッピングから スマホから簡単アクセス！



ひとみの健康成分「アントシアニン」がたっぷり ビルベリーワイン いよいよお

今月から
届けます!



アントシアニン量は一般の
ブルーベリーの約5倍!



一般栽培種
ブルーベリー 北欧の野生種
ビルベリー

※原産100gあたり換算(わかさ生活調べ)

フルーティーで
さわやかな甘口ワイン
おいしく
アントシアニン補給!!



澄んだ空気と豊かな
水に恵まれた北欧の森
に自生する野生種ブ
ルベリー「ビルベリー」。



「白夜」の様子

一般的なブルーベリーの果肉は白色なのに
対し、ビルベリーは中心まで濃い青紫色!
この天然色素が、ひとみの健康成分アント
シアニンです。北欧では夏に太陽が沈まな
い「白夜」の期間があり、ビルベリーは一日
中浴びる太陽の紫外線から実を守ろうと、
アントシアニンをたっぷり蓄えています。そ
んなビルベリーを贅沢
に使って、爽やかな飲み
心地のワインに仕上げ
ました。

お客様の声

「甘みと酸味のバランスが
よく、とてもおいしい!主
人も気に入っています」
(62歳・女性)

「他では見かけないビルベ
リーワイン。忘れられない
おいしさで、また予約しま
した」
(59歳・女性)

「少しはちみつを入れても
おいしいですよ。友達に
贈ったらとても喜ばれま
した」
(78歳・女性)

※商品は飲まれた時の感じ方は人それぞれです。
※この年齢は、取材時のものです。

高野豆腐で簡単大豆トマト煮込み

材料(2人分)

豚肉	40g
高野豆腐	1個
水煮大豆	50g
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
トマト缶	1缶
顆粒コンソメ	5g
塩こしょう	適量
サラダ油	適量

作り方

- 1 高野豆腐はぬるま湯などで戻し、軽く水気を切って粗みじん切りにする。豚肉は食べやすい大きさ、玉ねぎ、じゃがいもは1cm角に切る。
- 2 鍋にサラダ油をひき玉ねぎ・じゃがいも、豚肉、高野豆腐の順に入れながら全体にしんなりするまで炒める。
- 3 鍋にトマト缶を加え、2/3ぐらいの量になるまで弱めの中火で煮込む。
- 4 サツと水洗いして水気を切った大豆を加えて、コンソメ、塩こしょうで味を整えて完成。

カロリー (1人あたり)
229kcal
食塩相当量
0.4g
調理時間
約30分



健康レシピ
北欧の
ビルベリー
ワインと
一緒に

数量限定 毎年完売!

北欧のビルベリーワイン
GRAPE WINE with Bilberry

2本セット 4,980円(税込) 980円
お得!

1本 750ml 2,980円(税込)

アルコール分10.5%

専用のギフト箱入りなので
プレゼントにもピッタリ!



2本セットご購入で
「ブルブルくんオリジナル
ボトルバッグ」1個プレゼント!

※デザインはお選びいただけません。どちらが届くかお楽しみに!

商品一覧
23
ページ

ご注文は、電話(通話料無料)0120-132-061(受付時間7:00~21:00)、
注文ハガキ、またはホームページわかさ生活ショッピングから スマホから簡単アクセス!



「フレンチパラボックス」とい
う言葉をご存じですか?これ
はフランス人がお肉やチーズ、
バターなど脂肪分の多い食生
活を送っているのに健康な人
が多いという矛盾を指摘した
言葉です。その理由は、彼らが
日常的に飲んでいる赤ワイン
に含まれるポリフェノールのサ
ビつき防止パワーが、健康維持
や若々しさをサポートしてく
れるからだと言われています。

フランス人に
健康な人が多いのは
ワインのおかげ!?

360万家族*もご愛飲
私も飲んでます♪

※2023年5月時点

今月の

ブルーベリーアイ体験記



細かな手相も
くっきり
はっきり♪



京都府京都市
大木 祐子様(54歳)

■ご愛飲歴

「ブルーベリーアイ」13年7ヵ月

「これは合う!」ってすぐに確信 直感力には自信があるんです

就寝時ひとみの奥とあたまが締め付けられるように痛くなり安眠できない日々が続いていました。そんなとき、見かねた知人が「ブルーベリーアイ」がいいよって3粒分けてくれたので試してみることにしたんです。2日目で早速違いを感じましたね。今までの悩みが嘘みたいに楽な気がしたの。占い師という仕事柄、感受性や直感力には自信があって、自分に合うもの合わないものがすぐにわかるんです。そのときは「これは合う!」ってすぐに確信しましたね。以来悩みから解放されて、今は私が知人やお客様に『ブルーベリーアイ』とってもいいよって勧めてるんですよ。ただ最近は、悩みが無くなったせいか時々飲み忘れたりして…。



運転免許の更新もらくらく合格 生徒たちの表情の変化も見逃しません

教員の夏期健康診断で測定結果が良くなかったもので、次の運転免許更新時には眼鏡指定は必至だなと覚悟していました。それで試しに『ブルーベリーアイ』を飲み始めたんです。するとその冬受けた検査では全ての項目で問題なしと言われ、続く免許更新の時も適正試験をらくらく通過しました。今でも条件欄に「眼鏡等」の文字はありません。

何より、高校教師にとっては生徒たちをよくみられるようになったことが最も嬉しいですね。人の心は必ず表情や行動に現れるものです。ぼやけまなこではそれを捉えることはできない。生徒一人ひとりの変化に気づけるよう、これからもひとみの健康に気をつけて教師の仕事を続けていきたいと思っています。



宮城県仙台市
阿部 純哉様(55歳)

■ご愛飲歴

「ブルーベリーアイ小粒」14年1ヵ月
「ルテインα」6年5ヵ月
「グルコサミン&ロコモPRO」2年3ヵ月
「マルチビタミン」4年6ヵ月
「60代からのあたまサプリ」5ヵ月

「わかさ生活ラジオ」
帰宅途中に
聴いていますよ

Webからも
投稿できます!



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

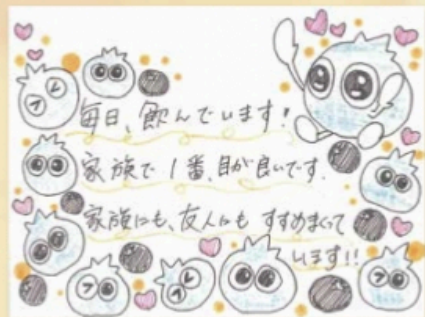


素敵なイラストと
メッセージありがとうございます。これ
からもご興味を楽し
んでいただけるよう
より良い商品をお届け
してまいります。

ミナ イクミ



大阪府 迫川 勝子様



滋賀県 田中 眞佐子様

毎日続けていただいている
からこそですね。ご家族や
ご友人にも紹介いただき
ありがとうございます!



タモリ カナホ

夢の中でも仲
良しなブルブル
くんたちがとて
も楽しそうで
す。感謝の気持
ちを忘れずに楽
しく毎日を通
したいですね。



ミヤカワ ユキ



神奈川県 平野 悦子様



埼玉県 こうろく やちる様

お孫様がブルブルくん仲間たちを
大好きだなんて、とても嬉しいです。
ブルブルくんたちも大喜びです!
これからも可愛がってくださいね。



ヤマジ ミナ



栃木県 大島 真紀様

ハロウィン姿のブルブルくんが
可愛いです。トリックオアトリート
とお菓子を配って子どもたちの
人気者間違いなしですね。



インダ リサコ



奈良県 杉澤 善一様

素敵な絵手紙ありがとうございます。
笑うことは健康にも良いといわれて
います。毎日笑顔で元気に過ごした
いのですね。



クシダ マユコ

あたリ

5ページ
掲載

わかさニュース

感想・意見を書いて

応募締め切り 消印有効

2023年12月15日(金)

第87回 クイズ甲子園に応募しよう!

ご応募いただいた
方の中から

抽選で500名様に

『美味しいブルブルくんタブレット 15粒』をプレゼント!

切手 600-8008

京都市下京区
四条烏丸長刀町22
わかさ生活
冊子11月号 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、冊子「わかさ生活」へのご意見や感想を書いてハガキ、またはインターネットから応募ください。右のコードからスマホでも応募いただけます。

<https://bit.ly/46sUaNN>

ポリポリ食べられる
タブレット!

※応募は、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。※個人情報取り扱いについては<https://www.wakasa.jp/info/privacy>



今月この冊子からのご注文合計 **5,000円(税込)**

以上で**送料無料キャンペーン!**

2023年
12月15日(金)まで

※1
360万家族に愛されている
**ひとみのNo.1
サプリメント** ※2

- ✓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

新配合 3つのハーブ+ブルーベリーの葉+葉エキスを配合

※1 2023年5月時点
※2 [H-B]マーケティング(株)健康食品アイケア
より提供(株)富士経済(2004年〜2021年ブルーベリーアイ実績)

ブルーベリーアイ

通常価格 2,200円(税込)
(送料200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

※原材料の一部に大豆、ゼラチン、乳を含む

18p
掲載

カシス特有の
アントシアニンが
ピント調節をサポート

- ✓近くや遠くがぼやける方
- ✓細かい作業や文字がづらい
- ✓パソコン・スマホの使い過ぎ

ニュージーランド産
高品質カシス使用

アルファ
カシスα
体内への吸収量はなんと
約**120%UP**

通常価格 2,200円(税込)
(送料200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)カシスエキス100mg、
カシス種子油、亜麻仁油、大豆レシチン

※原材料の一部に大豆、ゼラチンを含む

13p
掲載

自分の力で歩める
ふしづしをサポート

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

筋肉成分
●サポロ成分

プロ
グルコサミン&ロコモ PRO

通常価格 2,200円(税込)
(送料200円) **10% OFF**
定期お届け
コース **1,980円(税込)**
(送料無料)

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

11p
掲載

永久磁石が膝のこりと
血行を改善

摩擦力でくっつく
不思議な生地!!



家庭用永久磁石磁気治療器
Dr.ヘルス 関節サポーター(レイアウトG)

わかさのひざ用
磁気サポーター

通常価格8,800円(税込) **10% OFF**
特別価格 **7,920円(税込)**
(送料500円) **25% OFF**

お得な2枚セット
(両足分または洗い替えに)

特別価格 **13,200円(税込)**
(送料500円)

新発売

フリーサイズ、男女兼用
※心臓ペースメーカー等植込
型医療機器または起爆
薬短距離用圧可変式シャ
ントなど磁気の影響を受ける
可能性のある医療機器を
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。

医療機器認証番号
221AKBZX00164000

11p
掲載

重炭酸温浴法で
ポカポカに

- ✓冷え症でお悩みの方
- ✓肩こり、腰痛でお悩みの方
- ✓血行をよくしたい方

無香料 無着色 残留
塩素も中和

わかさの温浴 30錠入り

通常価格 2,750円(税込)
(送料500円) **10% OFF**
定期お届け
コース **2,475円(税込)**
(送料500円)

わかさの温浴 9錠入り

990円(税込) (送料500円)

使用目安:160ℓのお湯に対して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、テトラデンスルホン酸ナトリウム

9p
掲載

血流アップで睡眠の質アップ!
心身休まるアイマスク

目もとをしっかり包み込むワイド設計

血流
促進 温め 遠赤
効果



血流促進アイマスク
パープル

通常価格 6,880円(税込) **3,080円
お得!**
2倍セット **10,680円(税込)**
(送料500円)

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

わかさ生活
オリジナルカラー

裏地は
ソフトタイプ

13p
掲載

フルーティーで
さわやかな甘口ワイン

ビルベリーの栄養がたっぷりつまった
「ワイン」が今年も登場!



北欧の野生種
ビルベリー

数量限定

北欧の
ビルベリーワイン

GRAPE WINE
with Bilberry

2本
セット **4,980円(税込)**
(送料500円)

1本 750ml 2,980円(税込)
アルコール分10.5%

2本セットご購入で
「ブルブルくんオリジナル
ボトルバッグ」1個プレゼント!

※デザインは選べない場合があります。どちらが早くお楽しみになりますか?

17p
掲載

目もとと小じわを
目立たなくする美容ジェル

年齢の出やすい目もとに潤いを!

- ✓目もとが乾燥する
- ✓化粧ノリが悪い
- ✓目もとにハリがなくなってきた

Wヒアルロン酸で潤いチャージ!

保水型
ヒアルロン酸 吸着型
ヒアルロン酸

しっかり潤いを
抱え込み通さない

肌にピタッと
密着

【特徴的な成分】
保水成分:
アセチルヒアルロン酸Na
保湿成分:
ヒアルロン酸
ビタミンC誘導体

内容量:15g
ジェル状クリーム

MELMO
アイケア・ジェルエッセンス

通常価格 3,000円(税込)
(送料200円)



てがるに おいしく
キレイを叶えるゼリー

酸味と甘みの絶妙なバランスと
豊かな香りが楽しめる



コラーゲン プラセンタゼリー

通常価格 3,000円(税込)
(送料500円) **10% OFF**

2箱
セット **5,400円(税込)**
(送料500円)

ゼリータイプ
1箱21本入り

有効成分:コラーゲン
ペプチド2000mg、
豚プラセンタエキス
100mg

※原材料の一部にゼラチン、豚肉、を含む

15p
掲載

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 **31-0201** 係 とお伝えください

通話料 無料 **0120-132-061**

通話料 無料 **FAX.0120-132-075**

受付時間 7:00~21:00

わかさ生活ショッピングでのご注文は
<https://www.wakasa.jp>



- 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200円・宅配便500円)。
- 各商品の全成分はホームページでご確認いただけます。
- 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。