

あなたから始まる次代への健康物語

わかさ生活



北欧からの贈り物

1年の感謝を込めて

心からの
ありがとうを
皆さまに

眼圧が正常でも油断禁物！
40代から急増する緑内障

1年 ありがとうキャンペーン

割引券が当たるブルブルくんスクラッチプレゼント
同封のハガキを見てね！



わかさ生活

2023年12月号

2023年12月1日発行 発行/株式会社わかさ生活 HP④

わかさ生活のLINEお友だち登録が お得! 便利!

わかさ生活LINEとお友だち登録していただくと
いろんな特典や便利な機能が使えます!

登録する人
増えてます!

今回のみのお買い物でも
LINEからの
お買い物はすべて
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

おすすめの
LINE限定商品や
健康情報が
いち早く届く

お友だち登録
簡単10秒!

下のコードを
スマホで読み込み
お友だち登録
するだけでOK!



簡単に

LINEチャットでお問い合わせ

オペレーターが
ご質問にお答えします

商品のご注文 定期の変更 など
ご要望もお気軽にご連絡ください
受付時間 9:00~18:00(土日祝除く)

こちらから
スマホ画面
左下のこのマークから
直接内容を
ご入力ください

今、登録すると...



ブルブルくんマスコット
必ずもらえる!

※お届けは12月下旬になります。

LINEお友だち
登録者だけの
**LINE限定
セール**

お友だち登録で
今すぐ使える
**500円クーポン
プレゼント**

※わかさ生活ショッピングで使えます



※画面はイメージ



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



2023年わかさ生活 重大ニュース

フルフルくん
X (旧 Twitter) フォロワー
10,000人!

わかさ生活 LINE
お友達 **10万人突破!**

世界的大スター
11月

ジャスティン・ビーバー
10月
わかさ生活に来店!

**社長が女の子の甲子園を
実現させた奇跡のストーリー**

キセキ
9月
キセキ発売!

花鈴のマウンド
8月
甲子園のCMに登場!

**360万家族に
健康の輪が拡大!!**
7月

ブルーベリーアイ
21代目誕生!!
6月

LINEで使える
ブルブルくんの
絵文字
登場!

**環境への
取り組み**
再生紙の
緩衝材を
導入

1月
花鈴の
マウンド

2月
コンビニ
コミックス

**第2弾
発売!**
3月

4月
大人気
ブルブルくん
Tube

5月
社長アログ
社長のコトバが
読めると
大好評!

6月
ブルーベリーアイ
21代目誕生!!

Happy~!

予告 わかさ生活のマークが
フルフルくんの
右目になるよ!

キラキラ輝き、かわいくてずっと見ていたくなるような、ブルブルくんの目のような輝く存在であり続けるために、わかさ生活のロゴマークをブルブルくんの目へ変更します @@

これからも、もっとあなたの「目」の健康をサポートできるように…そんな想いも込めています😊

右目は、
エジプト神話だと「太陽」を
象徴するんだよ!

みなさまの「太陽」と
なれるように…という
想いも込めているのよ!

1年ありがとう 開催

キャンペーン



今年もわかさ生活をご愛顧いただき
ありがとうございました！
感謝を込めて1年ありがとう
キャンペーン開催中♪
同封のハガキのブルブルくんスクラッチ
を削ると、なんと割引券が当たる
かも！今すぐ削って、ぜひお買い物
をお楽しみくださいね～

詳しくは同封のハガキをご覧ください♪

わかさ生活 ラジオ

放送100回突破しました！

アシスタントの伊藤有輝子さんに聞きました♪
わかさ生活ラジオが愛される理由とは？

やっぱり

健康マニア・社長の健康になれる話が
一番聞き応えありますよ！
知らない情報ばかりで、実は私も毎週
楽しみにしながらお話をしています♪
ぜひ聴きにきてくださいね！



毎週月曜日	20:30～21:00	東海ラジオ
毎週月曜日	21:00～21:30	tbc 東北放送
毎週木曜日	17:30～18:00	KBS 京都ラジオ
毎週土曜日	9:00～9:30	ラジオ日本
毎週日曜日	17:30～18:00	HBC北海道放送

こちらからも
聴けるよ♪



※放送時間に変更になる場合がございます。

第88回 クイズ 甲子園

問題 下に書かれている枠内の暗号を解いて、◆★●▲に
あてはまるローマ字を考えて、答えを導きだしてね♪

- ①GO = 果物
- ②◆ATORI = 鳥
- ③★AI = 植物
- ④●A = 動物
- ⑤M▲ = 種実



今回は、マークがブルブルくんの目になったことを記念して
『ブルブルくんがま口のポーチ』をクイズ応募者に抽選でプレゼント★
詳しくは21ページへ♪

日本・フィンランド友好プロジェクト

サンタクロースが来日！ 子どもたちに夢を届けに♪



きっかけは、『ブルーベリーアイ』の
原材料「ビルベリー」を育てる北欧フィンランドへ
恩返しのために、2005年9月サンタの森に
もみの木を植樹したことでした。それ以来、フィン
ランドのサンタクロース村から来日して、日本の
子どもたちに夢と希望と笑顔をお届けしてくれています😊
今年もたくさんの笑顔があふれるクリスマスに
なりますように...🎅

本場のサンタクロースが日本の幼稚園や小学校を訪問！その時の様子はコチラ



季節のお悩み
すっきり解消

眼圧が正常でも油断禁物！ 40代から急増する緑内障



見え方の異常に気付いた時には、緑内障がかなり進行している可能性があります

寒くなると交感神経が刺激され血流が悪化、それによって眼圧が高くなります。眼圧の上昇は緑内障の発症リスクにつながるとされますが、実は正常範囲内の眼圧なのに緑内障だという方が、全体の70%以上にも及ぶのです(※)。

早期発見が難しく 失明の原因第1位に

緑内障は、眼と脳をつなぐ視神経に障害が起こり、視野が狭くなっていく病気です。40歳以上の20人に1人、70歳以上の10人に1人(※)が発症しているとされますが、そのうち治療をしているのはわずか1割。それは、初期の段階では自覚症状が乏しく、発症に気づかないことも多いからです。しかし、緑内障は日本における

中途失明原因の第1位。一度失った視野は元に戻せません。大事に至る前に、早期対策が必要なのです。

弱い視神経には 正常な眼圧でも負担に

眼圧の上昇は緑内障の原因の一つではありますが、視神経がもともと弱い人は正常範囲内(10〜21mmHg)の眼圧にも耐えられず、視神経が障害

を受けて緑内障を発症してしまいます。そのため、眼圧が上昇する緑内障同様、正常眼圧の場合も、視神経への負担を軽減するために点眼薬などで眼圧を下げる治療が行われます。

また、低体温、低血圧、冷え性の方は網膜の血流が低下しやすく、それが視神経の障害を招く可能性もあります。ホットタオルなどで目を温めたり、生活習慣を見直すなどして、血流改善に努めることも重要です。

生活習慣を見直し 40歳を過ぎたら眼科検診を

近年の研究で、カシスアントシアニンが網膜の血流を改善すること、ビルベリーエキスが視神経の細胞死を抑制する可能性があることがわかっており、これらが緑内障の予防や進行抑制に役立つと期待されています。

また、眼圧や血流は自律神経の状態に影響されます。自律神経を整えるためにも、良質な睡眠、バランスの良い食事、ウォーキングなどの適度な運動を意識して、規則正しい生活

眼圧の上昇が緑内障の原因の一つです

眼圧に耐えられるかどうかは個人差があります

通常視神経：視神経が丈夫な人は眼圧に耐えられます

弱い視神経：正常眼圧でも、視神経が弱い人は眼圧に耐えられません

視神経が圧迫される

を送ることが大切です。そして何より早期発見・早期治療に備えること！自覚が難しいばかりか、一般的な健康診断では異常が見つからないことも珍しくあります。緑内障発症リスクが高まる40代からは半年〜1年に一度は眼科検診を受けるようにしましょう。

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」の記事をよりわ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。

次回は12月15日(金)14時
テーマ：「かすみ」にサヨナラ！カシス特有のアントシアニンの秘密とは？」
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！

毎日、長時間パソコン、スマホを使います。そのせいかピントが合わなかったり、しょぼついたりすることが多くて困っていました。『ブルーベリーアイ』は以前から愛飲していたんですが、カシス特有の成分がピントにいいと知り『カシス α 』も始めてみました。すると飲み



わかさ生活さんとのご縁も21年以上。今後もより良い商品を期待しています。

静岡県浜松市

高田 幸雄様(45歳)

『カシス α 』ご愛飲歴 18年11月
『ブルーベリーアイ』ご愛飲歴 21年7月

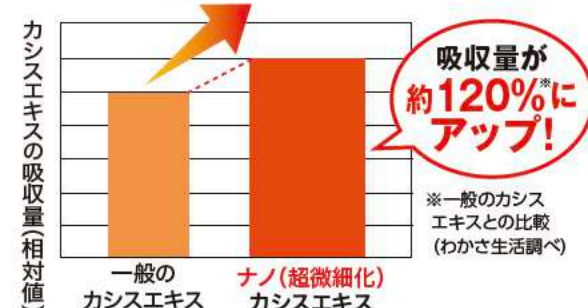
カシス特有のアントシアニンでくつきりはつきり、ひとみをサポート
ブルーベリー&カシス、それぞれの良さを感じたから一緒に飲んでます

始めて一週間ほどですっきりした気がしました。一緒に飲むとすごいんですね。読書が趣味なんです、細かい文字も苦勞なく読めるのは『カシス α 』と『ブルーベリーアイ』を長年続けているおかげでしょうね。

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



素早く体内に吸収
ナノ(超微細化)
カシスエキス
100mg 配合 ※1粒中



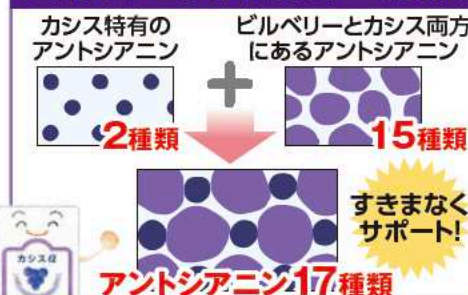
カシス α

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

ビルベリーとカシスを合わせてアントシアニンの相乗パワーを発揮!



商品一覧
25
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!

1年 ありがとうキャンペーン 実施中! 別紙のハガキをご覧ください



そのうっかりミス、緑内障のサインかも!?

こんなうっかりミス、増えていませんか?

家の中で

- ☐ コップを倒す
- ☐ ものをつかみ損ねる
- ☐ 近くに落としたものが見つけられない
- ☐ 読書中に行を読み飛ばす
- ☐ 靴の左右を履き間違える

家の外で

- ☐ すれ違いざまに人とぶつかる
- ☐ 色々なところに体をぶつける
- ☐ 忘れ物をする
- ☐ おつりを取り忘れる



うっかりミスを疲れや年齢のせいにしていませんか? それが「見落としによるミス」だとしたら、緑内障の可能性あります。

私たちの目や脳には実際には見えていない部分を補正する機能があります。そのため、緑内障により視野が欠けたりぼやけたりしていても、「そこにあるかのように」見えてしまい、ミスにつながるのです。行動をチェックして、異変の早期発見に役立てましょう。

左記のようなミスが続く場合は、視野が欠けて見えにくくなっている可能性があるため、早めに眼科を受診しましょう。

あるはずのものがいない!? 緑内障の見え方

緑内障を発症した目で見たとき(片目の場合)



左側にいるはずの子どもが見えない!

片目に緑内障を発症し、左側の視野欠損があった場合、いるはずの子ども姿が見えません。事故の危険性が高まります。

両目で見たとき



本来の風景が見え、視野の異常に気づかない

両目で見ると、片目で見た時には見えなかった子どもの姿が見えるようになります。それは、補正機能が働いて視野欠損を補うからです。

※イメージ

今年1年の感謝を込めて
わかさ生活スタッフがお客さまに直接
「ありがとう」を伝えに行ってきました



瀧本 朋子様

わかさ生活スタッフ
田森 奏帆

「見る作業の負担が全然違う!」と
夫婦揃って感動しています

切ったり量ったり
調理も「見える」が大事

中学生の頃からかなり見えづらかったのですが、大人になってからは体調にも影響し、家事が手につかず一日中寝込んだり、友人と出かける約束もできないほどでした。そんな時、『ブルーベリーアイ』と出逢ったんです。気づいたら毎日順調に過ごせていて、今日まであの頃のような苦痛を感じたことはありません。角谷社長の『光の扉』を読



ご愛飲歴
14年
9ヵ月

滋賀県大津市 瀧本 朋子様(51歳)
『ブルーベリーアイ小粒』ご愛飲歴 14年9ヵ月

今年のパワーアップで 21代目!

進化し続ける 『ブルーベリーアイ』

1998年、わかさ生活の創業とともに誕生した『ブルーベリーアイ』は、おかげさまで累計販売数1億4000万袋^{※1}、全国360万家族にご愛飲いただいています。そして、今年はやすらぎのハーブ3種類とブルーベリーの葉・茎を加えて、パワーアップ! 長年のご愛顧に感謝を込めて、これからも進化し続けます。

※1 2022年1月時点
※2 2023年7月時点

んでこの会社の商品なら間違いないと信頼できたのも、続けられている理由の一つです。

6年前に転職し、社員食堂で30人前の料理を作っています。3年前に調理師資格も取得しました。野菜を切ったり調味料を量ったり、料理って意外と見えづらいと困ることが多いんです。時間内にテキパキこなせるのも、『ブルーベリーアイ』のおかげですね。転職してから家の料理もランクアップ。主人も娘も喜んでくれています。



飲み忘れ防止のために食卓テーブルの引き出しに入れてあります。職場に持っていくのもいいアイデアですね。

色の微妙な違いも判断
ご主人にとっても救世主

今は主人にとっても必需品です。印刷業という仕事柄、一日中パソコンとにらめっこ。色の確認や細かな作業に神経を使うので、「これいいよ」と勧めたんです。最近は仕事もスムーズで、長期出張の際、『ブルーベリーアイ』を持っていくのを忘れた時には調子の違いを感じたよう。それだけですごくいいですね。

「季節の食材を使うのがポイント! 冬ならりんごもいいわね」と料理の

おいしそうな
メニューがぎっしり!



社員食堂や
家で好評だった
レシピを
まとめています

アドバイスまでくださった瀧本様。ご夫婦で『ブルーベリーアイ』をお役立ていただき、感謝も倍増です!

※商品をお飲みになっ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。

ビルベリーエキス 160mg
●ビルベリーエキス 120mg
●ナノビルベリーエキス 40mg (特許)
※特許第4606444号

ナノ(超微細化)ルテイン 4mg

＋新配合

ひとみとからだに休息を
もたらす3種類のハーブ

カモミール レモンバーム

ラベンダー

ブルーベリーの葉

ブルーベリーの茎エキス

継続率 91.1%
※2022年1月～10月時点

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

ブルーベリーアイ

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

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



疲れ目のお悩みが
きっかけに

外からも目の健康をサポート!

「目が疲れる」というお声に応えようと誕生したのが、『血流促進アイマスク』。温めることで目とその周辺の血流が促進し、凝り固まった筋肉を和らげて疲れを癒してくれるのです。医薬品である目薬『ビナスアイ』もご要望を受けての開発でした。内側から健康をサポートするサプリメントだけでなく、外側からケアできる商品にもラインナップを広げてこれたのは、お客さまが様々な声を届けてくださったおかげです。



菱田 澄子様 わかさ生活スタッフ 矢野 晶子

温まってよく眠れるから、短時間で
しっかり休みたいお昼寝でも大活躍!

神奈川県川崎市 菱田 澄子様(52歳)
「血流促進アイマスク」ご愛用歴 10ヵ月
「ブルーベリーアイ」ご愛飲歴 2年6ヵ月
「カシスα」ご愛飲歴 3年2ヵ月

首周りまで温まって
心も体もリラックス

体調を崩し、健康不安から眠れない日々が続いていた時に、『血流促進アイマスク』と出逢いました。療養に



も十分な睡眠と安静が必要です。からね。目元だけでなく、顔や首周りも温まるので、気持ちが安らいで、ぐっすり眠れます。大きめで軽いし、後ろで調節できるので締め付け感もありません。昼寝の時にも愛用していますが、ファンデーションがついても手洗いできるのでありがたいです。

＼リラックスできます／



「パープルの色味が落ち着きますね。30分程度の昼寝もぐっすりです」



「細かな楽譜もクリアに読めます!」

できるようになって
先生にも褒めて
もらえると嬉しい!

楽譜もラクに読めて
練習にも精が出ます

16年前からフルートを習っており、年1回は演奏会にも出演。忙しい時もありますが、1日30分でもフルートに触るようにしています。難しい曲が吹けるようになると嬉しいですね。楽譜をしっかり読むために、アイマスクで癒すとともに『ブルーベリーアイ』と『カシスα』も飲んでいきます。趣味の海外旅行にも持っていく予定です。ひとみ

電気を使わずポカポカ
血流アップで目の疲れをケア!

遠赤外線血流促進

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

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

※衛生商品につき開封後の返品はご遠慮ください。

ワイドな幅32cm
目元を中心に
顔全体を包み込みます。
温熱&リラックス
効果もアップ!



繰り返し洗濯OK!

裏地はソフトな
生地です。
心地よく
触ります。

※商品を使用した時の感じ方は人それぞれです。
※ご年齢・ご愛用歴は、取材時のものです。

の健康を維持して人生を大いに楽し
たいです!

「パープルの色味が落ち着いて気に入りました」と菱田様。日頃から健康に気
づかっておられ、「定期検診は大切よ」と
のお言葉にも実感がこもっていました。

前回1ヵ月で7000個以上売れました!*

疲れ目に効く目薬

※2023年4月実績

眼疲労に
8種類の有効成分

すっきり爽やかなさし心地

ビナスアイ

15mL 通常価格 780円(税込) 第3類医薬品

※医薬品のためお届けは別便となり、送料も別途かかります。 1年ありがとうキャンペーン(特典2) 対象外商品

疲れた目の
機能を改善

目のかゆみや
炎症を抑える

目の
新陳代謝を
活性化

3個セットがお得!

期間限定
1月15日(月)まで

ビナスアイ

3個セット

2,340円(税込)

15% OFF

1,980円(税込)

1個あたり
660円



光の扉 磁気シリーズ

角谷社長を救い、人生を変えた 磁気枕が「光の扉」を開けた!

磁気はからだに密着させると電流が発生し、これによって血流が促進され、コリが改善するといわれています。そんな健康パワーに救われた角谷社長が、この喜びをもっと多くの方に届けたいと、『光の扉枕』が誕生しました。磁気之力をご実感いただいた皆さまからたくさんご要望をいただき、光の扉磁気シリーズの仲間を増やすことができました。ありがとうございます。



わかさ生活スタッフ 西尾 尚子
長尾 ますみ様

磁気パワーのおかげで、コリやひざを
気にせず趣味に没頭できます!

大阪府高槻市 長尾 ますみ様(64歳)
『光の扉枕』ご愛用歴 3年9ヵ月

『光の扉枕』で快眠
起きたら首肩が軽い!

わかさ生活との出会いは『ブルーベ
リーアイ』。当時、車の運転中にギラギ
ラして不安を感じることがあって、飲み
始めました。
ブルーベリーアイに同封されていた

光の扉枕
ご愛用歴
3年9ヵ月



冊子で『光の扉枕』を見て、すごく気
になって…。起きた時に首や肩のコリが
ひどくて悩んでいたんです。この出逢
いのおかげで、夜はぐっすり朝はスキ
リ! 気づいたら首や肩もラクな気が
して、ずっと愛
用しています。

よく眠れるし、
起きた時の首・肩が
違うんです!



休養を大事に
無理なく楽しむ

スケートが趣味で、週に2〜3回練
習に通っています。練習時間を調整し
休養もしっかりとりながら大会や発表

長尾様にもお試
しいただきました



「安定感があって暖
かいし、チクチクし
ない! 洋服にも響か
ないので日常生活
でも使いやすいで
すね。」

つけているのを忘れる
薄さと軽さ(約35g)



水洗いOK
●左右不問
●男女兼用
●フリーサイズ
(目安ひざ上
10cm周り
:35~45cm)

最大磁束密度85mTの
永久磁石をひざの
左右に各3個配置



ひざ痛に悩む方々から
ご要望を受け、ついに誕生!
磁気之力で血行を促進、
筋肉の緊張をほぐします。

家庭用永久磁石磁気治療器
販売名: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)

お得! 2枚セット(両足分)
特別価格 13,200円(税込)

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。

※衛生商品につき開封後の返品はご遠慮ください。

スケートの
トロフィーも
見てください
ました



長尾様の手作りの手毬作品。細やかな細工が
とてもきれいでした!

眠っている間に磁気は血行を
促進します

永久磁石は首・肩に
しっかり触れるように
24個配置!



家庭用永久磁石磁気治療器
販売名:MAG PILLOW POWER FP 100

マグピローパワー 光の扉枕

通常価格 13,000円(税込) 医療機器認証番号 221AKBZX00169000

ご夫婦で! 洗い替えに!
お得! 2個セット 特別価格 17,980円(税込)

8,020円
お得

補充用ソフトパイプ 550円(税込)もあります

お客さまのご要望から生まれた待望のひざサポーター



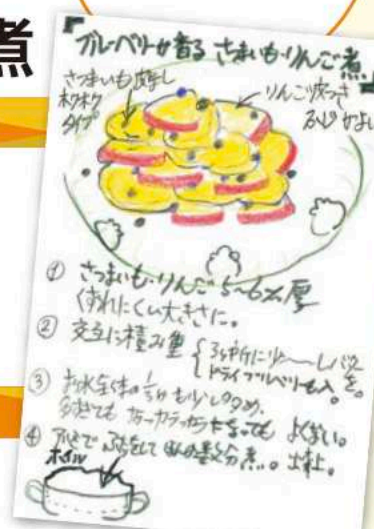
カロリー (1人あたり)	食塩相当量	調理時間
487kcal	1.3g	約30分



カロリー (1人あたり)	食塩相当量	調理時間
237kcal	0.2g	約20分

大阪府
能勢 公恵さま

「母に初めて教わった
想い出のレシピです」



お菓子作りに
ピッタリ

「ブルーベリー
ドライフルーツ」
を使いました

ブルーベリー香る さつまいも・りんご煮

材料 (2人分)

さつまいも	1本
りんご	1個
ブルーベリードライフルーツ	20g
バター	20g

作り方

- 1 さつまいも、りんごを5～6mmの崩れにくい大きさに切る。
- 2 交互に積み重ね3箇所バターとブルーベリードライフルーツを入れる。
- 3 水を鍋全体の1/3程入れてアルミホイルで蓋をして煮込み、さつまいもが柔らかくなったら完成。

不足しがちなたんぱく質を 手軽に補うならこれ!

手軽に
おいしく! 朝食に
プラス 小腹が
すいた時



わかさの
たんぱく習慣

カフェオレ味

大豆たんぱく質
約7000mg配合※

15種類の雑穀を
まるごと100%配合

ビタミン・ミネラル
8種類を含む

※スプーン3杯分(約15g)あたり

通常価格 3,600円(税込)

定期お届けコース 3,240円(税込)

顆粒 225g(約15日分)
1日の目安:スプーン3杯分(約15g)

10%
OFF

たんぱく質たっぷり 豆腐グラタン

材料 (2人分)

木綿豆腐	300g	薄力粉	大さじ2
鶏むね肉	150g	みそ	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	有塩バター	20g
しめじ	40g	チーズ	40g
牛乳	200ml	塩こしょう	少々

作り方

- 1 木綿豆腐は一口大にちぎり、鶏むね肉は1口大に切る。玉ねぎは薄切りに、しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- 2 フライパンに有塩バターを入れて中火にかけ、鶏むね肉、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。さらに薄力粉を入れて粉っぽさがなくなるまで炒め、牛乳を少しずつ入れて混ぜる。
- 3 みそ、塩こしょうを入れて中火で加熱し、とろみがついたら豆腐、しめじを入れて加熱する。
- 4 耐熱皿に入れ、チーズをのせてオーブントースターで6分程、焼き色が付くまで焼く。

健康レシピ 拡大版

皆さまの「要望」にお応えして

毎月大好評の「健康レシピ」。
「作ってみました!美味しかった!」と
嬉しいお声がたくさん届いています。
今月号はお客さまから教えていただいたレシピと
好評だった豆腐を使ったレシピの2つをご紹介します。

レシピを楽しみにして
いただいているお客様から♡

「健康レシピ」がお気に入りです。
食材、調味料もすぐに用意でき
作り方も分かりやすく、おいしい〜。
毎回、参考にしています。

神奈川県 にわ かつこさま

今月の健康レシピ「豆腐とがにのみろくろくデミ」は
簡単に作れて、おいしかったです。今回は、あつこさまと
お友達だけで食べたかき揚げもちろんとだけつけたら
もっと、おいしくかと思いましたが、
しそ葉も巻いておいしかったですよ。遠くに住んでいる
子供達にも教えてあげたいと思う
レシピでした



2023年 7月号 掲載

東京都 榎本 洋子さま

1年 ありがとうキャンペーン 実施中! 別紙のハガキを
ご覧ください

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!



いつも
応援してくださり
ありがとう
ございます!

2023年、大活躍のブルブルくんでした

わかさ生活の公式キャラクター
北欧にある幻のブルーベリー「ビルベリー」の森で生まれた
ブルブルくんが大人気の1年でした!

ブルブルくんが
書籍に!

わかさ生活スタッフがブルブルくんを主人公に物語を書いちゃいました!!

ブルブルくんストーリーズ ～大人から子供までほっこり読める短編集
サイズ:182mm×182mm



1 『ブルブルくんとフィンランドの森』

大自然の中で活躍するブルブルくん
たちのワクワクドキドキな18作品
1,540円(税込) 88ページ



2 『ブルブルくんがいつもそばにいるよ』

フィンランドの森を飛び出した
ブルブルくんが大活躍する17作品
1,320円(税込) 88ページ



3 『ブルブルくんとゆかいな友だち』

ブルブルくんと個性豊かな友だちが
繰り広げるエピソード17作品
1,540円(税込) 88ページ



ブルブルくんストーリーズ

1 2 3 3冊セット

4,400円(税込) 送料500円

「今なら」
ブルブルくんと仲間たち
マスコット①
プレゼント!

※キャラクターはお選びいただけません



ブルブルくんが
あなたのそばに

大人気!
完売から再登場!
限定 5個

ブルブルくん
特大ぬいぐるみ

サイズ: 約縦73×横77×奥行53cm
素材: ポリエステル

通常価格 20,000円(税込)

12月下旬お届け予定 送料無料



大粒マスコット

ブルブルくん アイアイちゃん

サイズ: 縦約7cm×横約8cm×奥行約5cm
素材: BC-鉄/本体-ポリエステル

通常価格 1,100円(税込) 送料500円

商品一覧
24
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!

1年 ありがとうキャンペーン 実施中! 別紙のハガキをご覧ください



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!

ブランディングとは 「結びつき」をつくること

私はパッケージやチラシなどのデザインを制作しています。ただ作るだけでなく、あらゆるところに繋がりを結びつけることで、よりお客様に伝わりやすく感動を与えられるものになるのだと、教えてくれたのは角谷社長でした。来月から、マークがブルブルくんの目になるのも「結びつき」を考えてのことです。「結びつき」を深くして、よりブランディングに繋がっていきけるように、これからも取り組んでいきます。

ワタナベメグミ

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

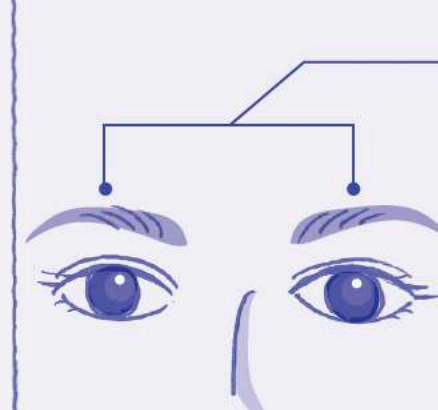
フォローして、社長を応援しよう!
ブログのプロフィールのところ
からフォローできます

※「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 171

疲れ目をすっきりさせるツボ
まゆの中心部分から、1cmほど上にあるくぼみ



よう はく
陽 白

このくぼみに中指をあて円を描くようにくるとマッサージします。
一回30秒ほど1日3セットでOK!

目の周りの
血流をよくして
くれるんだよ



もし入社した会社がおかしな人だらけだったら

「マーク完成の裏側」 作画:ササヤマナツ

vol. 78



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 Wakasa Vision

いちえん あい きん 累計額 2023年
10月末現在
239,393,647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
「いちえん あい きん」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。

わかさ生活の
社会貢献活動

WakasaVision

検索

1年の感謝を込めて

お家の中で冬をおいしく楽しむヒントもご紹介♪

北欧からの贈り物



北欧産ビルベリー果汁と
ハンガリー産 アカシアはちみつ



美味しさと健康を
考えた
こだわりのはちみつ

ピタッと
液切れする注ぎ口で登場!

リピーター続出! 毎回完売!/
ブルーベリーはちみつ

2本セット **3,900円** (税込) **500円** お得!

1本 300g 2,200円 (税込) (送料500円)
※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。

北欧産のクランベリーは
甘酸っぱくて美味しい!



ヨーグルトにトッピングすれば
簡単健康おやつに!

北欧のドライクランベリー/クランベリー、砂糖
ナッツ&ベリーオリジナルミックス/アーモンド (米
産)、くるみ (米産)、レーズン、カシューナッツ、ドラ
イクランベリー (クランベリー、砂糖)、かぼちゃの種

北欧のドライクランベリー &
ミックスナッツセット

1セット **2,980円** (税込)

北欧のドライクランベリー 155g (送料500円)
ナッツ&ベリーオリジナルミックス 250g
※原材料の一部にアーモンド、くるみ、カシューナッツを含む
本製品製造ラインでは落花生、小麦、乳を使用した製品も製造しています

美味しいデニッシュパンを
ブルブルくんパッケージで!



京都祇園ポーロニヤの1番人気
メープル味

保存期間3年
非常時の備蓄用にも!

ブルブルくん
デニッシュパン (メープル味)

3缶セット **1,980円** (税込)

1缶 (2個入り) × 3缶セット (送料500円)
※原材料の一部に、小麦、卵、乳成分、大豆を含む

今だけ 上記人気の3商品をまとめた『よくばり北欧セット』

とってもお得!/
①ブルーベリーはちみつ 1本
②北欧のドライクランベリー & ミックスナッツセット 1セット
③ブルブルくんデニッシュパン 1缶

※カゴはついていません。

通常価格 **5,840円** (税込)

↓

特別セット価格 **4,980円** (税込) **860円** お得! (送料500円)

期間限定 2024年1月15日 (月) まで

長く暗い冬を楽しむ北欧の知恵

北欧の冬の暮らし

『ブルーベリーアイ』の原材料
ビルベリーのふるさと、北欧。
北欧の人たちは長い極寒の冬を
暖かい部屋の中で過ごします。
寒い冬は思いっきり部屋の中で
楽しもうというのが北欧の人
たちの考え方。家団らんや友人ら
との食事会など、大好きな人たち
と過ごす時間を何よりも大切に
します。暖炉やキャンドル、イル
ミネーションなどで雰囲気
演出して、北欧の冬の定番、
「グロッギ」を飲み
ながら心ゆくまで
おしゃべりして団ら
んを楽しむのです。

友の会チャンネル特別版

LIVE
わかさニュース
2023感謝祭LIVE
「グロッギ」の作り方をご紹介
12月22日 (金) 14:00~15:00
ぜひご覧ください
ご視聴はこちらから
見逃し配信もあります

北欧のクリスマスには
欠かせない飲み物「グロッギ」。
シナモンや生薑、グロブ
などのスパイスをアクセント
にした甘いホットワインの
ことです。

赤ワインで
作ってみよう!

北欧のホットワイン
「グロッギ」

雪の中で小さな実をつける
ビルベリー

北欧の野生種ビルベリーの
果汁を贅沢に使用したワイン♪
美味しくて栄養もたっぷり!

フルーティーで
爽やかな甘口ワイン
ポリフェノールもたっぷり!

ホットでも冷やしても
美味しい♪

数量限定 毎年人気の商品です!

GRAPE WINE with Bilberry
北欧のビルベリーワイン

2本セット **4,980円** (税込) **980円** お得!

1本 750ml 2,980円 (税込) (送料500円)
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!
※デザインはお選びいただけません。



9p
掲載

24

わかさの健康カタログ

ご愛飲者の**95%以上の方が利用されている** **定期お届けコースが便利!**

特典1 特別価格でお届け 通常価格より**10%OFF** 毎回注文いらず ずっと特別価格

特典2 全国どこでも **送料無料** ※今回のみのご注文は別途送料がかかります。

ご注文はお電話、または同封の注文ハガキをご利用ください。 **31-0203係** とお伝えください

毎日の“ふしづし”をサポート! 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)

タブレット
1袋93粒入り(約1ヵ月分)
1日の目安:3粒
※原材料の一部に
えび、かに、鶏肉、鮭を含む



若々しさと元気の源 コエンザイムQ10

通常価格 2,200円(税込)
(送料200円)

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
小麦、大豆、ゼラチンを含む



思い出す力をサポート わかさのDHA

通常価格 1,600円(税込)
(送料200円)

ソフトカプセル
1袋62粒入り(約1ヵ月分)
1日の目安:2粒
※原材料の一部に
大豆、ゼラチンを含む



医師と共同開発したサプリメント あたまサブリ 翠力玉

通常価格 8,000円(税込)
(送料500円)

タブレット
1本120粒入り(約1ヵ月分)
1日の目安:4粒



3種類のお酢が一度に摂れる わかさの黒酢三撰

通常価格 1,600円(税込)
(送料200円)

ソフトカプセル
1袋62粒入り(約1ヵ月分)
1日の目安:2粒
※原材料の一部に
大豆、ゼラチンを含む



手軽に美味しく野菜をチャージ! わかさの青汁(抹茶風味)

通常価格 2,200円(税込)
(送料200円)

顆粒(スティック)
1袋31包入り(約1ヵ月分)
1包あたり100ml程度の
水や牛乳などに溶かして
お召し上がりください。



丈夫なからだづくり わかさのビタミンD

通常価格 1,600円(税込)
(送料200円)

タブレット
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
卵、オレンジを含む



女性にうれしい葉酸も配合 わかさの鉄

通常価格 1,600円(税込)
(送料200円)

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
ゼラチン、いかを含む



10種のミネラルで健康の土台作り! わかさのミネラル

通常価格 1,600円(税込)
(送料200円)

タブレット
1袋93粒入り(約1ヵ月分)
1日の目安:3粒
※原材料の一部に
ゼラチンを含む



パワーみなぎる毎日に わかさの亜鉛

通常価格 1,600円(税込)
(送料200円)

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
ゼラチンを含む



4種類のウコンが強力サポート わかさのスーパーウコンD

通常価格 1,600円(税込)
(送料200円)

タブレット
1袋31粒入り(約1ヵ月分)
1日の目安:1粒



調子を整える11種類のビタミン わかさのマルチビタミン

通常価格 1,600円(税込)
(送料200円)

タブレット
1袋31粒入り(約1ヵ月分)
1日の目安:1粒



定期お届けコース 10% OFF

定期お届け価格 (税込)
1,600円(税込) ▶ **1,440円**

2,200円(税込) ▶ **1,980円**

3,000円(税込) ▶ **2,700円**

手軽に ビタミンチャージ 美攻マルチビタミン

通常価格 1,600円(税込)
(送料200円)

タブレット
1袋31粒入り(約1ヵ月分)
1日の目安:1粒



コラーゲンをおいしく手軽に 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)

ゼリー 1箱21本入り
(ブルーベリー・マンゴー・イチゴ味各7本)
1日の目安:1本(15g)
※原材料の一部に
ゼラチン、豚、もも(ピーチ味のみ)を含む



光の刺激を内からしっかりブロック

ルテインα

通常価格 2,200円(税込)
(送料200円)

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



【有用成分】
ナノ(超微細化)ルテイン12mg、ゼアキサンチン1mg、亜鉛3mg、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

がんこな疲れやしよぼつきに

アスタキサンチンα

通常価格 2,200円(税込)
(送料200円)

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



【有用成分】
アスタキサンチン8mg、ビタミンE3.0mg、オリーブ油、ローヤルゼリー、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

内側からひとみのうるおいケア

ヒアルロン酸

通常価格 2,200円(税込)
(送料200円)

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



【有用成分】
ナノ(超低分子化)ヒアルロン酸(20mg)、ヒアルロン酸(40mg)、ビタミンE4.0mg、月見草油、ツバメの巣エキス、青パパイアエキス、コラーゲン、セラミド、エラスチン、ラク トフェリン、大豆レシチン
※原材料の一部に乳、大豆、ゼラチンを含む

生きて腸まで届く乳酸菌!

乳酸菌1000億

通常価格 2,200円(税込)
(送料200円)

タブレット
1袋62粒入り(約1ヵ月分)
1日の目安:2粒



【有用成分】
ビフィズス菌(BB-12)、ナノ(超微細化)乳酸菌、ラブレ菌、フェカリス菌、食物繊維、オリゴ糖、リンゴ果汁
※原材料の一部に乳、りんごを含む

栄養をすみずみまで

さらさら美流

通常価格 2,200円(税込)
(送料200円)

ソフトカプセル
1袋62粒入り(約1ヵ月分)
1日の目安:2粒



【有用成分】
イチヨウ葉エキス(120mg/2粒)、ヘスペリジン、トマトリコピン、高活性ナットウキナーゼ、エラスチン、EPA、オリーブ油、ブドウ種子油、亜麻仁油
※原材料の一部に大豆、ゼラチンを含む

若々しさをサポートする

DNA核酸

通常価格 2,200円(税込)
(送料200円)

タブレット
1袋62粒入り(約1ヵ月分)
1日の目安:2粒



【有用成分】
DNA核酸(500mg/2粒)、RNA核酸、コエンザイムQ10、α-リボ酸、葉酸、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12
※原材料の一部に鮭を含む

これ1つで7つの役割のオールインワンジェル

レスベラトロール ケアジェル

通常価格 3,000円(税込)
(送料500円)

内容量:1個60g
オールインワンジェル



【有用成分】
整肌成分/レスベラトロール、サンタベリーエキス(コケモモ果実エキス)、α-アルブチン、他

透明感・ハリ…内側から美へ導く

レスベラトロール PRO

通常価格 3,000円(税込)
(送料200円)

植物性ハードカプセル
1袋31粒入り(約1ヵ月分)
1日の目安:1粒



【有用成分】
レスベラトロール12mg

内側からダマスクローズ、優しく香る

ソフィアローズ コラーゲンボール

通常価格 2,200円(税込)
(送料200円)

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



【有用成分】
ローズオイル(3mg)、ビタミンE2mg、グレープシードオイル
※原材料の一部にゼラチンを含む

噛んだ瞬間、バラ香る!

ソフィアローズ コラーゲンボール

通常価格 2,200円(税込)
(送料200円)

ティースプリング
1袋60粒入り
1日の目安:1〜3粒



【有用成分】
ローズオイル(2mg/粒)、食物繊維、中鎖脂肪酸、フィッシュコラーゲン、大豆レシチン、フィチン酸
※原材料の一部に大豆、ゼラチンを含む

お問い合わせ
ご注文

通話料
無料

0120-132-061

受付時間 7:00~21:00

通信料
無料

FAX.0120-132-075

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

