

お客さまとつながる会報誌

わかさ生活

1月号
2024

特集

心身の衰えは 目の老化が原因!?

要注意！冬は疲れ目の季節
いい食事がいい細胞を作る
ブルブルくんメノコト健康ノート
応募者全員プレゼント実施中

内外から美を導く
贅沢セットを
ご用意しました！

はんぺんボールの
中華スープ

わかさ生活

2024年1月号

2024年1月1日発行 発行／株式会社わかさ生活 HP

わかさ生活と

LINEお友だち登録するだけで

＼お得に！便利に！／

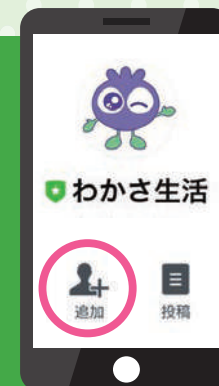
お友だち登録者数
※**12万人突破!**
※2023年12月現在

今、登録すると...



お友だち登録は簡単**10秒!**

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
登録後はいろんな特典や
便利な機能が使えます!!



特典①

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

特典②

おすすめの
LINE限定商品や
健康情報など
**お得な情報が
いち早く届く**

特典③

LINEお友だち
だけの
**LINE限定
セール**

LINEお友だち必見!

＼なくなり次第終了／

1月は**ブルブルくん 福袋 2024** 発売!

限定
100個

福袋

＼中身を一部ご紹介!／

合計10商品入り 総額 8,000円相当 → **5,000円(税込)**



ブルブルくんトートバック
サイズ:420×380×130mm
カラー:ナチュラル



ブルブルくんと仲間たち
今治刺繍タオル
(3種類からランダムでひとつ)



ブルブルくんと仲間たち
マスコットセット



ブルブルくんのお茶
(京和紅茶、京玉露、
パタフライビー)



ブルブルくん
スティックキャンディー
(サイダー味)



美味しい
ブルブルくんタブレット
(15粒入り)

その他は
お楽しみ！

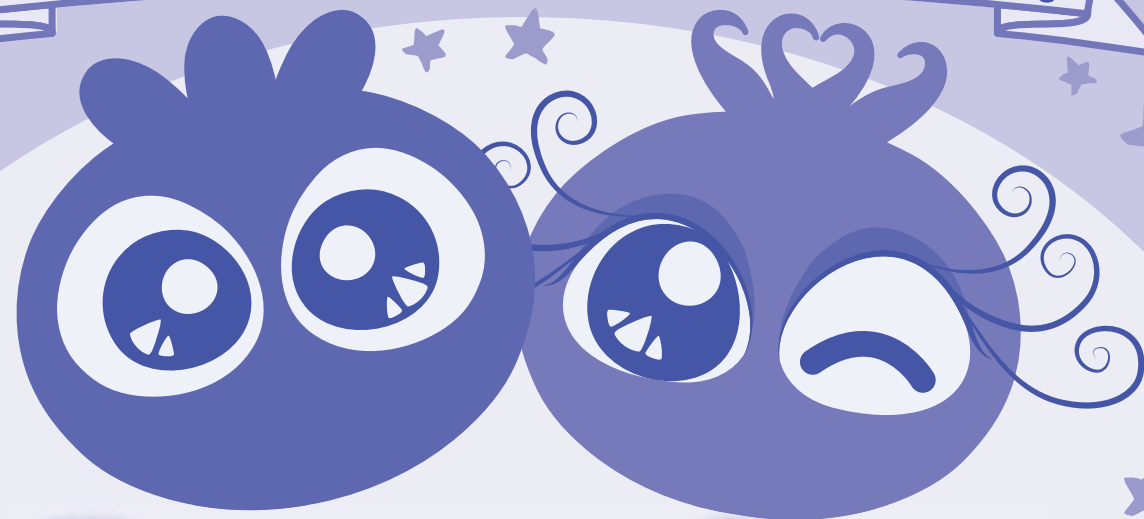
わかさ生活

〒600-8008
京都市下京区四条烏丸九長刀鉾町22



東京の表参道に

ブルブルくんのお店がやってきた！



ブルブル アイアイ
Buruburu Aiai

STORE ストア

「ブルブル♡アイアイ♡」と、つい口ずさんでしまいたくなる、ブルブルちゃんとアイアイちゃんがたくさんいるお店です。ブルブルちゃんと写真が撮れたりクレーンゲームで遊べたり…もちろん目の商品も！とにかくかわいーいブルブルくんがいっぱい！あなたの街に登場したら、ぜひ遊びにきてくださいね。



ブルブルくんのクレーンゲームも！



大好きなブルブルちゃんとふれあえる♪

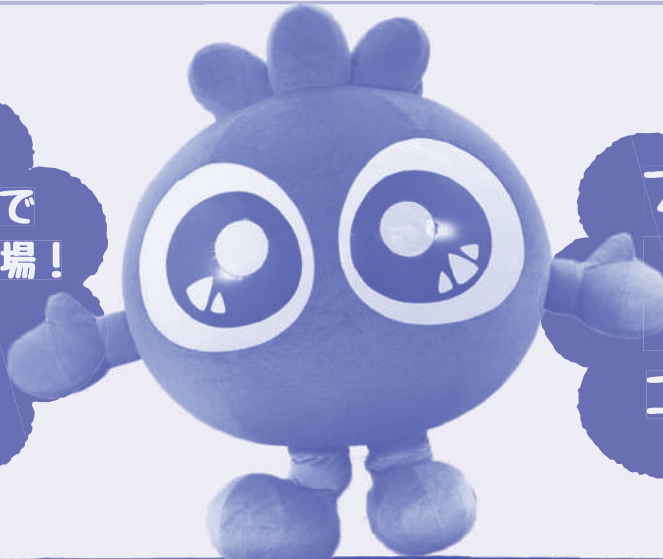


ブルブルちゃんと写真も撮ろう！



サプリメントの試飲もできるよ！

期間限定で
1月5日(金)まで
東京の表参道に登場！
春には京都や
名古屋にも
登場するよ♪



ブルブル
アイアイ
ストアの詳細は
こちらから



※日程は変更になる場合があります。

わかさニュース NO.303

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

あけまして
おめでとうございます



「若々しく

健康的な生活を提供し、最高の
商品を全国の方にお届けしたい」

その想いを胸に、2024年もわかさ生活は
頑張ります。

目のことを真剣に考えてきたからこそ

“目の総本山”といえるお店を

京都につくりました

みんな～会いに来てね♪

いいね! **わかさ生活 LINE** と
お友だちになって
LINE スタンプ を
をもらおう!

Happy♪
きゅん おはよう
おねがいします

ボクのスタンプができたで〜! 新しくLINEのお友だちになってくれると無料でもらえるんやって!!
これはもうお友だちになるしかないね

まだLINEのお友だちになっていない方はこちらから



社長の半生を描いた大人気の実録マンガ

光の扉

動画がWebで見れる!

発行部数1,000万部突破の「光の扉」が動画になりました! 逆境を乗り越え、前に進む主人公ケンイチの姿に、見た人から「涙が止まらない!」との声をたくさんいただいています。あなたもこの感動をぜひ味わってください! [こちらからご覧ください!](#)

ぜひ動画の感想を巻末のハガキでお寄せくださいね♪




第89回 クイズ 甲子園

スタート

	ア	ブルブルくん		ブルブルくん	ブルブルくん
ブルブルくん	ツ		イ	ブルブルくん	
タ	ブルブルくん	ブルブルくん	ブルブルくん	ブルブルくん	ブルブルくん
ブルブルくん	ド		ア		
	ブルブルくん			ブルブルくん	シ
ブルブルくん		イ		ブルブルくん	ゴール!

問題① ブルブルくんを7個通るとできる言葉は?

答え 今年は

問題② ブルブルくんを9個通るとできる言葉は?

答え フルフル

今回のクイズプレゼントは、ブルブルくん柄がかわいい『ブルブルくんバンダナ』です★ 詳しくは21ページへ♪

社内 eスポーツ大会 開催!

eスポーツとはコンピューターゲームを使った対戦をスポーツ競技として捉える際の名称です。世界ではすでに様々な大会が開かれており、競技人口約1億数千万人にも達するといわれているほど注目されているんですよ!

わかさ生活の社内でも、eスポーツ大会を開催! 決勝戦は忘年会で開催され、大盛り上がりでした!



2024年を健やかにスタート
すっきり解消!
季節の
お悩み



心身を若々しく保つためには、目のケアが大切なのです

健康寿命を延ばすカギは「目」！ 心身の衰えは

目の老化が原因!?

私たちのからだの中でいち早く老化現象が現れやすい「目」。読書、映画鑑賞、旅行、スポーツ、ドライブも「見えている」からこそ楽しめること。見えづらいうと行動が制限され、筋力や体力、気力の低下につながります。今年をさらに充実した1年にするには、目が健康であることが重要！生活習慣を見直して、若々しく元氣なスタートを切りましょう！

人生100年時代を楽しむ には目の健康が重要

健康寿命を延ばすカギは、目にあります。私たちは情報の約9割を目から得ています。見えにくくなり情報が少なくなると、生活にも支障を

きたします。できないこと、やらないことが増えて脳の活動が減り、認知機能が低下。つまりいたり転んだりすることも多くなって外出が億劫になり、筋力や骨も衰えることに…。加齢に伴う老眼は避けられません

が、それは「老化が始まっているので^{いた}わるう」というサイン。ケアすれば老化は遅らせることができます。人生100年時代を楽しむためにも、日頃から目の健康を守ることが重要なのです。

目の疲れも老化の症状の一つ

若い頃はなんともなかったのに、歳とともに疲れやすくなり、回復も遅くなつたと感じたことはありませんか？実は目も同じ。老化すると目が疲れやすくなります。疲れ目の症状が出たら、それ以上老化を早めないようにケアしましょう。

ポイント

目の老化を遅らせる方法

●眼鏡等を利用する

見づらくなってきたと感じたらすぐに

●目を休ませる

パソコンやスマートフォンを20分使用した後は窓の外の建物(約6メートル先)を20秒間眺めて目を休ませましょう。

●目を温める

蒸しタオルで3分間、目を温めることで血流が促され、目の周りのコリがほぐれます。

●食生活に気を付ける

バランスのいい食事を心がけ、サプリメントなども活用しながら目を



労わる栄養素も積極的に補いましょう。(8ページ・14ページ参照)

●目薬でケアする

ピント調節機能や疲れ目の回復を助ける成分が配合された目薬でケアしましょう。

大切な目を労って、2024年も若々しく元氣に過ごしましょう！

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1月17日(水)14時

〈テーマ〉

「この1年も目から若々しく！
歳をとっても目が悪くならない人の習慣」

※予定は変更になる場合がございます。



講師：西尾尚子、田中由香里



視聴は
こちらから

ツボ押しで疲れ目を解消しよう!

ツボを押すと血流がよくなり疲れ目の改善に! /

ドライアイ・目の疲れ

左右の眉頭の内側のくぼみ「攢竹」

押し方 両手の親指でくぼみを押し上げる

目の周りのこわばりをとる

眉毛の中央、骨の上「魚腰」

押し方 指の腹で小さな円を描くように刺激

視界をクリアに

左右の目頭の上、鼻寄りにあるくぼみ「晴明」

押し方 親指をツボに当て、上に向かって押し上げる

疲れ目の原因 頭痛を和らげる

左右のこめかみの少し眉毛よりのくぼみ「太陽」

押し方 骨のキワを内側に押し込むように刺激

ツボ押しの3つのポイント

- Point! 1 ひとつのツボを3秒程度押す。それを2~3回繰り返す
- Point! 2 イタ気持ちいいと感じる強さで
- Point! 3 目(眼球)を圧迫しないように注意する



わかさ生活スタッフ
ヘルスキーパー
山本 旭彦

疲れ目を感じる方は自分でできるツボ押しを習慣にしてみましょう。

ツボ押し以外にももっと知りたい方はこちら

健康な目で100歳まで人生を楽しむための1冊

老眼 近視 白内障 緑内障 眼精疲労 が気になる人に

目の使い方と休め方をちょっと変えれば
視力悪化は防げる!

目の悩みを解決するかんたんな方法を集めました!

『歳をとっても目が悪くならない人がやっていること』

著者:株式会社わかさ生活 代表取締役社長 角谷 建耀知 監修:眼科専門医 森下 清文 1,430円(税込) 256ページ 発行:アスコム



毎日
続けたい
目の
健康習慣

若さパワー「抗酸化力」を取り入れて、
目の老化を遅らせよう!

野菜やベリー類には
若さの栄養素が豊富!

目の老化を遅らせるためには食も大事です。特に、老化や病気の原因とされる活性酸素によるサビつきを防ぐ抗酸化物質は積極的に摂りましょう。

代表的な抗酸化物質

●ビタミンA・β-カロテン

「目のビタミン」の異名を持つビタミンAは目の保護に必要な栄養素。緑黄色野菜に豊富なβ-カロテンも体内でビタミンAに変換されます。

●ビタミンB群

ビタミンB群は疲れ目や加齢による視力低下などの目薬にも使われています。

●DHA・EPA

青魚に多く含まれ、網膜の細胞を守る働きがあるとされています。

●ファイトケミカル

酸化ストレスから目を守ってくれる成分。特に緑黄色野菜や海藻類に含まれるカロテノイドの一種ルテインやアスタキサンチン、ブルーベリーやワインに豊富なポリフェノールが注目されています。

効果持続のためには
毎日の摂取が重要

ビタミンやファイトケミカルは水溶性のものが多く、長時間体内に留めておけません。効果を持続させるためには、食事やサプリメントなどで毎日こまめに摂り続けることが重要です。



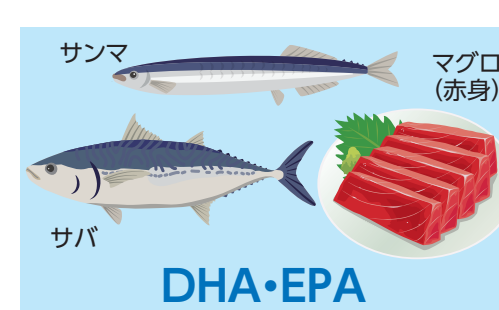
ビタミンB群



ビタミンA・β-カロテン



ファイトケミカル

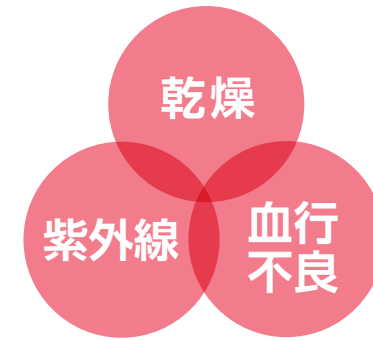


DHA・EPA

要注意！冬は疲れ目の季節

寒いこの時期、目が疲れやすいと感じている方も多いのではないだろうか。冬は乾燥に加え、寒さで肩や首、目の周辺の筋肉がこわばり、網膜への血流が低下することが原因だと考えられます。目への負担が少ない環境づくりを心がけましょう。

冬の疲れ目の3大要因



室内

暖房で室内もカラカラ
加湿器などを用いて40〜50%の湿度を保つようにしましょう。

パソコン時間が延びる
家にもってパソコンなどのデジタル機器を使う時間が増えます。集中するとまばたきが減り、目が乾燥します。休憩とともにまばたきを意識的にいきましょう。

屋外

冬の紫外線は怖い
冬は紫外線量が少ないと思いがちですが、水晶体に悪影響を与える紫外線A波の割合が高くなっています。サングラスなどで目を守りましょう。

寒さで血行不良
体温の放熱を防ぐために血管が収縮し血流が悪くなります。血流が悪いと、栄養や酸素が行き届かず目や体が疲れやすくなります。しっかりと体をあたためましょう。

雪の反射にも要注意
雪をまぶしく感じるのは、光や紫外線の反射率が、通常時に比べてずっと高くなるからです。まぶしい上に紫外線の量も多いので、サングラスでしっかり保護しましょう。

目に有害な3つの光をカット！冬も目の健康を守る機能性メガネ

目の病気の原因ともなる 毎日の生活で**3つの光をカット**

- ① 紫外線 約99%カット※1
目の病気の原因となる光
- ② ブルーライト 約34.9%カット※1
パソコンやTVなどから出る有害な光
- ③ 近赤外線 約38.5%カット※2
肌の内部まで到達してしまいシワ・たるみの原因となる光

※1 JIS規格に基づく ※2 波長780〜2000nmの平均カット率



※商品を使用した時の感じ方は人それぞれです。

有馬 朝々美様
(50代)
紫外線は白内障の原因にもなるので、しっかり予防したいです。

冬にサングラスでもこのメガネなら違和感ない！

雪の反射がまぶしくて冬の運転は怖かったのですが、このメガネは全方向からのまぶしさを抑えられるので安心。

人気商品！
累計販売個数
20,000本突破

一年中紫外線対策
目に優しい薄色レンズだから視界が明るい(ブルーグリーン)

男女兼用

レンズ両面反射防止
有害光線を吸収し内側からの反射も防ぐ

かわいいブルブルくんフレーム

サンシャインメガネ (ブルブルくん柄)
通常価格 4,880円(税込)
ご夫婦で一緒に！車用と家用に
お得！2本セット
特別価格 **7,880円**(税込) **1,880円**お得

安心の日本製 とっても軽い 約16g 度なしタイプ

ブルブルくんめがね拭き付き
サイズ(約):幅14×奥行14.5×高さ3.3cm
カラー:パープル(ブルブルくん柄)
材質:レンズ/プラスチック
(割れにくいポリカーボネイト)
フレーム/ポリアミド樹脂

このような方におすすめ
 ✓白内障予備軍又は白内障の手術後太陽がまぶしい
 ✓車の運転中まぶしく感じ目が疲れる
 ✓パソコンやスマホをよく使う
 ✓雪のまぶしさが気になる

\一緒に飲む人増えてます！/

アスタキサンチン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

ヘマトコッカス藻由来の
高濃縮アスタキサンチンを配合

アスタキサンチンα

たっぷり8mg凝縮！
※鮭なら約7切分！

※キングサーモンの場合(わかさ生活調べ)

抗酸化力に優れたアスタキサンチンならそんなお悩みもすっきり！

頑固な疲れに
「画面の見過ぎでひとみの奥のほうがかすんで重い…」

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！



北欧の
スーパー
フード

若々しさと健康をサポート！ 北欧の真っ赤な果実 サンタベリー

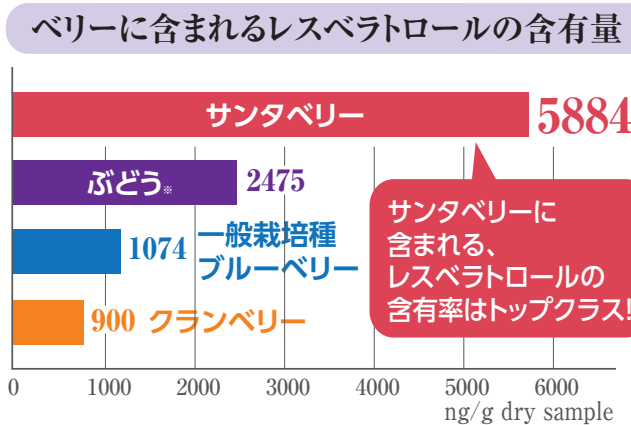
フィンランドで愛される
若返りの果実

北欧の森に自生する真っ赤な果実
サンタベリー。英語名はリンゴンベリー
といいます。わかさ生活では、サンタク
ロースからの贈り物のようだとして
「サンタベリー」と名付けました。フィン
ランドでは生のまま味わうだけでなく、
ジャムや料理のソース、お菓子などに利
用され、若返りの果実としても知られ
ています。

エイジングケア成分※
レスベラトロールが豊富

サンタベリーにはエイジングケア成分
として注目のポリフェノール「レスベラ
トロール」が豊富に含まれています。

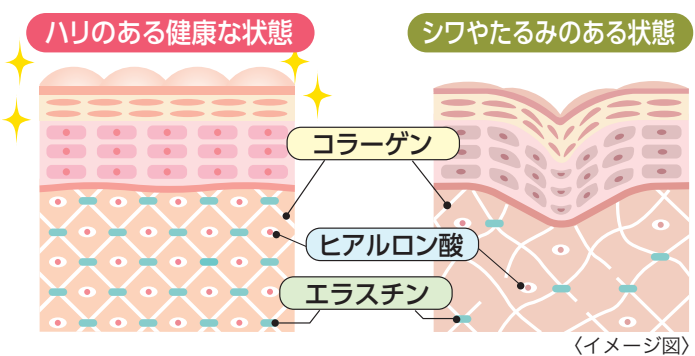
※年齢肌に潤いを与える



「トロール」が豊富に含まれています。
レスベラトロールはコラーゲンやエ
ラスチンの分解を防ぎ、弾力のある
若々しい肌を保つことで知られてい
ます。今ではサプリメントや化粧品
にも利用されています。サンタベリー

由来のレスベラトロール12mgを毎日
3カ月間摂取することで肌のハリは
4倍以上、潤いは1.7倍以上に改善し
たという研究結果も！レスベラ
トロールを上手に取り入れて、若々し
さをキープしましょう。

レスベラトロールを摂取して内側から美肌ケア



レスベラトロールにはコラーゲンを分解する酵素・コラゲナーゼ
の働きを抑えてコラーゲン構造を維持する働きがあり、肌のハリ・
潤いを保ってくれます

サンタベリーは8月後半から9月にかけて、
湖のほとりや森の中で真っ赤な果実を実らせます▶

わかさの体験談

「二日一粒飲むだけの美容習慣。 毎日のお手入れは簡単なのが一番。」

ハリや潤いが若い頃とは
違ってきているので、常々美容
には気をつけているんです。
体を冷やさないようにして
血行に気を配ったり、洗顔時
に強く擦らないようにしてい
ます。でもそれだけじゃあ

ぱり不安で…。予防や対策は
早いほうがいいので『レスベラ
トロール PRO』を試してみ
ることにしました。飲むにつれ、
手ざわりが柔らかくなって
いるんじゃないかと朝化粧水
を塗るときに感じました。

それと乾燥が原因の
吹き出物も減ったよう
な気がします。小さな
カプセルを飲むだけの
美容法は、簡単でありが
たいです。これからも
続けていきます。

※商品をお試した時の感じ方は人それぞれです。
※年齢に合った愛飲量は、取付時のものです。

美容成分 レスベラトロールが 内から 外から しっかり届く

全国の医療機関
700院以上で取扱い中
※2023年8月1日時点

レスベラトロール 12mg

赤ワイン約3本分 ※1本あたり750ml
※わかさ生活調べ

レスベラトロール PRO
通常価格 3,000円(税込)

定期お届け
コース 2,700円(税込) 10% OFF

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



角質層まで届くハリケア

2つのエイジングケア成分※
ナイアシンアミド プラセンタエキス

3つのヒアルロン酸 3つのコラーゲン

※年齢肌に潤いを与える

レスベラトロール
ケアジェル

通常価格 3,000円(税込)

定期お届け
コース 2,700円(税込) 10% OFF

オールインワンジェル
1個60g



数量限定『レスベラトロール贅沢セット』がお得! 2月15日(木)まで

レスベラトロール PRO
レスベラトロール ケアジェル

通常価格

セット価格

1,500円
お得

さらに アイアイちゃんマスコット
レスベラトロールフェイスパック 3枚

6,000円(税込) ▶ 4,500円(税込)



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!



はんぺんでふわふわ!お腹も満足なヘルシースープ

カロリー(1人あたり) 163kcal
食塩相当量 1.7g
調理時間 約20分



はんぺんボールの中華スープ

材料(2人分)

はんぺん	1枚
鶏ミンチ	150g
白菜	100g
にんじん	30g
しょうが	少々
片栗粉	小さじ2
水	200g
酒	大さじ1
顆粒中華だし	小さじ1
塩・こしょう	少々

作り方

- 1 にんじんはみじん切り、白菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 1のにんじん、鶏ミンチ、はんぺん、しょうが、片栗粉をビニール袋に入れてしっかりもみ混ぜておく。
- 3 鍋に水、酒、顆粒中華だしを入れて沸騰させ、白菜を入れて軽く煮て、2をボール状にして落とす。火が通ったら塩・こしょうで味を整えて完成。

Point!

高たんぱく、低カロリー!
たくさん食べたい「はんぺん」
魚肉をすりつぶし、練り上げて作る「はんぺん」は、たんぱく質やカルシウム、DHAやEPAなども含まれています♪

わかさ生活スタッフ
管理栄養士
丈達 公子

牛乳や豆乳などに溶かすだけ
ホットでもアイスでも

わかさのたんぱく習慣

カフェオレ味

通常価格 3,600円(税込)

定期お届け
コース 3,240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)

『わかさのたんぱく習慣』初回ご購入の方全員に
『ブルブルくんシェイカーボトル』
プレゼント! (大容量サイズ 500ml)

※おひとり様1回限り

これ1杯で栄養バランスアップ!

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

15種類の雑穀 100%配合
まるごと粉碎

計8種類のビタミン・ミネラル



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!



若々しさは
いい食事
から!

肌のトラブルは「食の乱れ」のサイン
いい食事がいい細胞を作る

見た目はからだのセンサー
食事が若々しさを左右する

同じ年でも若く見える人と老けて
見える人がいるのはなぜでしょう。
その理由は食事にあります。若々し
い人は細胞の生まれ変わりを助ける
食べ物を十分に摂れているのです。

良質なたんぱく質で
フレッシュな肌細胞を

肌の悩みで非常に多いのが、肌の
乾燥です。空気が乾燥する冬場には
特に気になりますが、食事のかたよ
りが乾燥肌を招いていることも少な
くないのです。

しっとり肌を作るためには、皮膚

の細胞の材料になる肉や魚、大豆
製品などのたんぱく質をしっかり
摂ることが重要です。たんぱく質
は20種類のアミノ酸でできており、
そのうち9種類は体内で作ること
ができない必須アミノ酸です。「質
の良いたんぱく質」とされるのが、
この必須アミノ酸をバランスよく
含んでいるものになります。さら
に、肌の潤いをキープする脂質を摂
ることも必要です。
毎日の食事からだの内側から
整えて、いつまでも若々しく輝きま
しょう!

たんぱく質を
多く含む食べ物



もっと知りたい方はこちら

『老けない人が食べているもの』



著者：工藤あき

詳細・ご購入は23ページをご覧ください

- 見た目の若さは「細胞の新陳代謝」で決まる
- ポリフェノールのパワーを活かす正しい食べ方

205ページ 1,540円(税込)



お土産に酵素コーラをいただきました。地元のブランド特産品にも認定されているそうです。

新しいことに挑戦できるのは 元気なひとみのおかげ

熊手づくりの一方で、5年前に会社を設立し、地元の食材を使った酵素コーラの開発・販売もしています。このために念願の管理栄養士の資格も取ったんですよ。原材料の調達や製造、

でつまみ上げなければいけないほど。繊細な作業が多いのですが、忙しい時期もおかげさまで元気に乗り切ることができています。案内作成などパソコン作業も多く、つくづく『ブルーベリーアイ』を飲んでいてよかったと思いますね。



こんな大きなものも細かい作業が多いので『ブルーベリーアイ』に助けられています

※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。

ホームページの作成まで、全部1人でやっているので大変ですが、とても充実しています。新しいことに挑戦できるのも、ひとみが元気なおかげですね。なんだか調子が良くないな、と思ったら『ブルーベリーアイ』を飲み忘れていたんです。それだけ実感がすごいということですよ。年齢とともにひとみやかからだへの負担も増えてくるので、休息も意識しながら『ブルーベリーアイ』を続けていきたいです。

あなたと『ブルーベリーアイ』のお話、聞かせてください！ —— インタビューにご協力いただける方を募集しています ——

ハガキ、Webからご応募ください。皆さまからのご応募お待ちしております！お問い合わせもお気軽に。

ハガキ
から応募

お手持ちのハガキにお名前・ご住所・お電話番号
をご記入の上、下記までご応募ください。

600-8008
京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22
わかさ生活 体験談募集係

Web
から応募

右のコードを読み取ってご応募
ください。



紙面に掲載させていただいた方には

お悩みにあった商品、
気になっている商品を
プレゼント!!

※プレゼントは変更になる
場合がございます

わかさプロアドバイザーがご相談に応じて選びます



ご愛飲歴
19年
7ヵ月



埼玉県さいたま市 西野 たい子様(58歳)
『ブルーベリーアイ』ご愛飲歴 19年7ヵ月

酷使するほどに実感
「飲んでてよかった！」

記者をしていた頃はパソコンと向き合う毎日で、さらに集中して見なきゃいけない文章の校正作業はかなり負担でした。酷使が続くとぼやけてくるし、全身にムダな力が入ってあちこちコリも感じて…。これは対策しなければ！と思い、『ブルーベリーアイ』を飲むことにしたんです。

今は、西の市などに店出する熊手を作っています。3尺(約1メー



ご利益がありますようにと願いながら手作りしています

トルもある大きなものから手のひらサイズのものまで、一つひとつ手作りにしています。細かい飾りはピンセットやペンチ

作業場は見るのもつまむのも大変なくらい細かいパーツがいっぱい。見ているだけで幸運が舞い込みそうです。



ブルーベリーアイ
大好き
お客さま
ものがたり

ピンセットが必要な細かい
作業もなんのその！
熊手づくりがはかどります

心に響く 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！

あえて少数派を選んでみる

角谷社長は時々「え？」と思うような選択をしますが不思議とそういったものがヒットします。「ブルブルくん」もその中の1つ。「人気になるわけがない」とみんなに言われていたブルブルくんが今となっては会社の顔。多数の意見に流されるのではなく、みんなと違う意見を持つことを恥ずかしがらず、また少数派の意見にも耳を傾けることで、より良い結果に繋がると信じ日々取り組んでいます。ハセガワユナ

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 172

若返りのツボ

瞳の中心から真上にあがった所で、髪が生え際から親指の横幅1本分上の左右にある。

目窓

中指を使い、ゆっくりと気持ちいいと感じる程度まで押ししていきます。5秒ほど押し離す、を1～2分ほど繰り返しましょう。

このツボを押すと目がパッチリになるんだよ！



もし入社した会社がおかしな人だらけだったら

「マイの訓練部屋」 作画:ササヤマナツ vol. 79



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11月末現在

239,980,799 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。

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 WakasaVision 検索

「定期お届けコース」ご利用の方限定

ブルブルくん

メノコト健康ノート

応募者全員にプレゼント！

締め切り 2024年 2月9日(金)

健康習慣は1日にしてならず。毎日小さなことでも達成して記録することで習慣にしていきたい、そんな想いをこめて1日1日を意識できるメノコト健康ノートを作りました。サプリメントの飲み忘れ防止チェックや目の健康情報を掲載しているので1年間使って、健康にお過ごしくださいね。

かわいいブルブルくんの表紙

毎月季節に合わせた目の健康情報が見れる

半月ごとのページづくりになっているので1日の出来事がしっかり書ける！

サプリメントの飲み忘れ防止メモ

お薬手帳

スケジュール

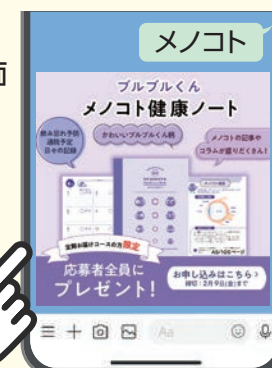
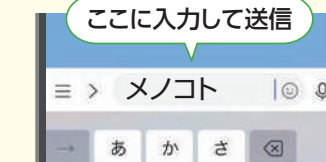
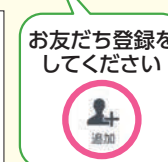
通院記録

A5サイズ 100ページ 4月始まり ※デザインは変更になる場合があります

プレゼント応募はわかさ生活LINEが手軽でオススメ！

わかさ生活LINEとお友だち登録済みの方は②からご応募いただけます

- 1 スマートフォンで下のコードを読み取ります
- 2 トーク画面で「メノコト」を入力し送信
- 3 出てきた応募画面をタッチしてご応募ください。 ※画面はイメージです



ハガキからでも応募いただけます

右下の応募券をお持ちのハガキに貼付いただき投函ください

応募券がはがれないようのりやテープでしっかり貼ってくださいね

※ハガキ1枚に、他のクイズ応募と合わせてのご応募はできません。
※複数ご応募いただきましても、お一人さま1冊のお届けになります。
※個人情報の取り扱いについては⇒<https://www.wakasa.jp/info/privacy>

切手 600-8008

京都市下区 四條烏丸長刀鉾町22

わかさ生活

メノコト健康ノート プレゼント 係

メノコト健康ノート 応募券

●お名前

●お客さま番号 (明細書に記載されています)

●郵便番号 ●ご住所

●電話番号

『メノコト健康ノート』は3月に定期お届け商品と一緒にお届けいたします。楽しみにお待ちください！

※別便にてお届けの場合もございます。

メノコト健康ノート 応募券

2024年 2月9日(金)

当日消印有効

わかさ健康ノート
毎日の血圧体温の
記録に使わせて
いただいています

京都府 池辺 貞子さま



今月は4月始まりのメノコト健康ノートのプレゼント応募をしています。来年度は新しいノートで目の健康をサポートしていただければ嬉しいです。

ジョウタツ キミコ



京都府 ちびかわさま

X(旧ツイッター)に投稿いただきました。お正月の装いのブルブルくん、とても可愛いです。ぜひ皆さまも「#ブルブルくんのいる生活」をつけて投稿してくださいね。



タモリ カナホ

ブルーベリーアイを子供と共に
食卓に上っています。小学生だった
子供も高校生になり、毎朝月
かかす「食卓」
でいます。
目のトラブルもなく毎日
過ごせているのは、
サプリメントのおかげ
です。

大阪府 川田 りつこさま

小学生の頃からお飲みいただいているお子様がもう高校生になられたとは1年目の流れを感じますね。調子もいーい様子に安心いたしました。



モリタニ レイミ



京都府 平田 良夫さま

富士山から望む初日の出がとても縁起がいいですね。素敵なイラストありがとうございます。



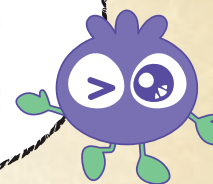
モリシタ カズタカ

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

皆さまからの
お便りをご紹介

ご投稿はこちらから!



疲れ目にしやすい為、ブルーベリーeyeを愛用させて頂くことももう20年以上!? どんどんup dateして、今はブルーベリーアイ superを飲ませて頂いています。お客様の為に、商品を作るという目的、社長の信念のもと、社員の方達も、丁寧・親切に接客でき、感謝しています。今は、ブルーベリーアイ(目薬)と、ブルーベリーアイ(目薬)も加わり、目の保護に役立っています。目に良いものを作る会社だから、絶対いい!と信頼しています。今、これからの目のために、使い続けたいです。これからも、どうぞ宜しくお願いします!

大阪府 前田 真子さま

とても嬉しいメッセージをいただきありがとうございます。スタッフ一同励みとなります。サプリメントとともに目薬やメガネでひとみの健康を幅広くサポートしてまいります。



ワタナベ メグミ



岐阜県 米倉 ゆずさま

温かいメッセージと可愛いイラストに癒されます。本格的な冬を迎え厳しい寒さが続いていますので、暖かくしてお過ごしくださいね。



ハヤシ アケミ



5ページ掲載 わかさニュース
第89回 クイズ甲子園に応募しよう!

感想・意見を書いて

応募締め切り 消印有効

2024年2月15日(木)

ご応募いただいた方の中から 抽選で500名様にプレゼント!

『ブルブルくんバンダナ』

サイズ:53×53cm
素材:綿100%
通常価格:880円



切手 600-8008
京都市下京区
四条烏丸長刀鉾町22
わかさ生活
冊子1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。

※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>



大きなブルブルくんのイラスト、迫力があって素敵です。お孫さまにも可愛がっていただきとても嬉しいです。



タカハシ リサ



鹿児島県 田中 文与さま



徳島県 桑野 広美さま

長きにわたり『ブルーベリーアイ』をお飲みいただきありがとうございます。末永くお続けいただけるように、これからも良い商品、サービスをお届けできるようがんばってまいります!



ムライ キョーコ

第87回クイズ甲子園(わかさニュースNo.301)の答え

ブルブル

<https://bit.ly/3sE4gN2>

今月のクイズ甲子園の答えは冊子「わかさ生活」3月号に掲載します。

今月のおすすめ商品

各商品の全成分はホームページでご確認いただけます

角質層まで潤うオールインワンジェル
気になり始めたハリに、これひとつ!

掲載
13P

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)

10% OFF

定期お届け
コース 2,700円(税込)

送料無料で

オールインワンジェル
1個60g

【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
全成分はホームページでご確認いただけます。

レスベラトロールで内側から若々しく
全国の医療機関700院以上で取り扱い中

掲載
13P

レスベラトロール プロ

※2023年8月時点

通常価格 3,000円(税込)
(送料200円)

10% OFF

定期お届け
コース 2,700円(税込)

送料無料で

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)

数量限定 内外から美へ導く特別セット 期間限定 2月15日(木)まで

ぜいたく
レスベラトロール 贅沢セット

レスベラトロール PRO
レスベラトロール ケアジェル

1,500円
お得

さらに +

レスベラトロール
フェイスパック3枚

アイアイちゃん
マスコット

セット価格 6,000円(税込) **4,500円(税込)** (送料500円)

さらに、レスベラトロールフェイスパック3枚とアイアイちゃんマスコットプレゼント

書籍も
好評

**『歳をとっても
目が悪くならない人が
やっていること』**

著者:株式会社わかさ生活 角谷 建輝知
代表取締役社長

監修:眼科専門医 森下 清文
256ページ 発行:アスコム

通常価格 1,430円(税込) (送料500円)

**『老けない人が
食べているもの』**

監修:医師・美肌評論家 工藤あき
205ページ 発行:アスコム

通常価格 1,540円(税込) (送料200円)

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 **31-0205** 係 とお伝えください

通話料 無料

0120-132-061

FAX.0120-132-075

受付時間 7:00~21:00

Web サイト

わかさ生活 SHOPPING

●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)。●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。

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** 毎回注文いらず **通常価格より10%OFF** ずっと特別価格

特典 **2** **全国どこでも 送料無料**

※通常価格でのご注文は別途送料がかかります。

たんぱく質、足りてますか?
1日1杯、“たんぱく習慣”始めましょう

掲載
15P

わかさのたんぱく習慣

カフェオレ味

通常価格 3,600円(税込)
(送料500円)

10% OFF

定期お届け
コース 3,240円(税込)

送料無料で

他2つの味も大人気です!

通常価格 3,600円(税込)

定期お届けコースはございません

ブルーベリー味 抹茶味

顆粒 225g(約15日分) 1日の目安:スプーン3杯分(約15g)
※原材料の一部にごま、大豆を含む(カフェオレ味の乳も含む)

『わかさのたんぱく習慣』初回ご購入の方全員に
『ブルブルくんシェイカーボトル』プレゼント!

※おひとり様1回限り

大容量
サイズ
500mL

ひとみのサビが気になる方に
がんこな疲れやしよぼつきをケア

掲載
11P

アスタキサンチンα

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)

送料無料で

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

✓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

高濃縮アスタキサンチン配合!

たっぷり8mg凝縮!
※ 鮭なら
約7切分!

アルファ

※キングサーモンの場合(わかさ生活調べ)

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
ローヤルゼリー
トマトリコピン
ビタミンE
オリーブ油

360万家族に愛されている
ひとみのNo.1サプリメント

掲載
16P

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)

送料無料で

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】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、レスベラトロール、イチョウ葉エキス、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B₂、ヒアルロン酸、ラクトフェリン、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、乳、大豆、ゼラチンを含む

✓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

北欧の野生種ビルベリー
エキス160mg配合

一粒に28種類のひとみの
健康成分を凝縮

※1 2023年5月時点
※2 「H-Bフーズマーケティング便覧」機能志向食品アイケアより引用(株)富士経済(2004年~2022年ブルーベリーアイ実績)

目に有害な3つの光をカット!
冬も目の健康を守る機能性メガネ

掲載
11P

サンシャインメガネ (ブルブルくん柄)

安心の日本製

とっても軽い
約16g

度なし
タイプ

通常価格 4,880円(税込)
(送料500円)

2本セットがお得!

ご夫婦で一緒に! 車用と家用に!

2本セット 7,880円(税込)

送料500円

今だけ! 1,880円
お得

期間限定 2月15日(木)まで

サイズ(約):幅14×奥行14.5×高さ3.3cm
カラー: パープル(ブルブルくん柄)、レンズ/ブルーグリーン
材質:レンズ/プラスチック(割れにくいポリカーボネイト)
フレーム/ポリアミド樹脂
収納ケース・めがね拭き付き