

お客さまとつながる会報誌

わかさ生活

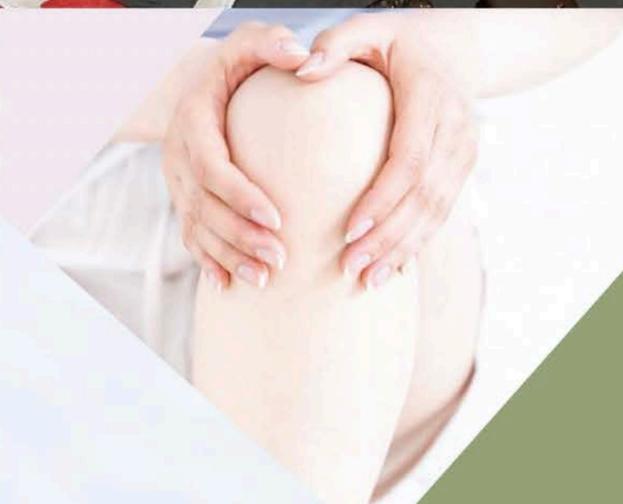
2月号
2024

乾燥の連鎖に要注意!

特集



鮭と里芋のクリーム煮



内と外から
ドライアイ対策
筋肉を緩めて
血流をスムーズに
体は食べたものでできている



わかさ生活

2024年2月号

2024年2月1日発行 発行/株式会社わかさ生活 HP

今季、
最後のご案内
となります!

北欧のビルベリーがたっぷり入った ひとみと健康に良いワイン

お味もちろん大好評!

『北欧のビルベリーワイン』去年も買いました。濃厚でとても好きです。過去何回か購入しています。今年も飲みたいと思います。美味しくていつもすぐになくなってしまいます。(60歳 女性)

この度、母が『北欧のビルベリーワイン』を注文したのですが、配達員さんに「この商品よく配達するんですよ。余程美味しいんですね」と話しかけられたそうです。良い商品は売れるのですね。凄い! (59歳 女性)

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) **980円** お得!
(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
オリジナルポトルバッグ』
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!



爽やかな
甘口ワイン
ホットでも
冷やしても!

わかさ生活でしか
お求めいただけません!

北欧の
貴重な「ビルベリー」を
贅沢に使用

青紫色の天然色素
「アントシアニン」をたっぷり含み
ビタミンや食物繊維も豊富な
健康果実「ビルベリー」を使用。
“美味しく健康的に
食事を楽しんでいただきたい”
という想いで作りました。

専用の
ギフト箱入り
プレゼントにも
ピッタリ!

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

0120-132-061

受付時間
7:00~21:00

スマホから
簡単アクセス!



巻末の注文ハガキ、またはわかさ生活ショッピングから

わかさ生活

〒600-8008
京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22



人気 ランキング



グッズは
こちら
からも
見れます♪

第1位



マスコットガチャ

堂々の第1位はお店限定ガチャがチャで獲れるマスコット♪一番人気のブルブルくんにつき、2位はなんと紫丸くんという噂なんですよ(๑_๑)

第2位



ブルーベリーアイ

やはり『ブルーベリーアイ』の人気は不動(๑_๑) お店で買うとかおいしくラッピングしてもらるのが良いと人気です♪

第3位



めいぐるみ

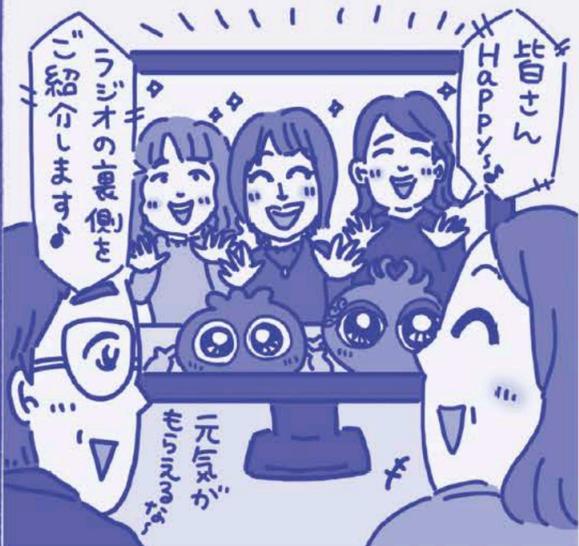
まるっこくてふわふわのブルブルくん♪愛らしいフォルムは思わずギュッと抱きしめたくてなってしまうよ(๑_๑)

※ブルブルアイイストアでの販売個数順位



わかさ生活 ラジオ Tube

動画で見れる
ラジオの裏側!



健康マニアの角谷社長がパーソナリティをつとめる「わかさ生活ラジオ」のYouTubeがあるのをご存じですか?
ラジオで紹介した話をより分かりやすく動画でお伝えしているんですよ(๑_๑) ラジオでは放送されなかった裏話も聴けちゃいます(๑_๑)
ラジオを聴いた方も聴けなかった方もぜひこのチャンネルを覗いていただき、ココロもカラダもHappy! になってくださいね(๑_๑)



わかさ生活ラジオ Tube はこちらからご覧ください♪▶▶▶

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

今度は

京都に登場!!

Buruburu Aidi

STORE ブルブルアイイストア

東京の表参道で大人気だったブルブルアイイストアが、今度は京都(四条烏丸)に登場します(๑_๑)
今年は日本全国いろいろなところでブルブルくんが登場♪どうやらブルブルくんの今年の野望は全国制覇をするとか...?(๑_๑)
本当かなあ(๑_๑) 期待してね♪



ブルブルアイイストアの詳細はこちらをご覧くださいね♪

次は名古屋かも?

創業から
続く

わかさ生活の 社会貢献活動

Wakasa Vision わかさ
ビジョン

わかさ生活は、創業当初からずっと社会
貢献活動に取り組んでいます。

「健康を提供する企業として、一人でも多
くの方のお役に立ちたい」

そんな社長の想いが、従業員ひとり一人の行
動につながっています😊豊かな心を持つ人が

多くなることを目指し、未来へ繋がる活動が
できるようにと、総称を「Wakasa Vision」へ

と改め、継続的に活動に取り組んでいます。

わかさ生活の社会貢献の取り組みはこちらをご覧ください▶▶▶



能登半島地震で被害に遭われた皆さまへ

心よりお見舞い 申し上げます

1月1日に能登半島を襲った大規模地震による
被害甚大の報を聞き、心を痛めています。

わかさ生活では、地震があったその日
すぐに社長が社内へ呼びかけ、対策チームを結成。

私たちでも出来ることを考えた結果、
少しでも被災された方の力になれるように

『ブルーベリーアイ』『グルコサミン&ロコモPRO』の
合計36,000袋を災害地域へお送りすることを

決定いたしました。



1日でも早く、安心できる日々を取り戻せるよう
心から願っております。

第90回

クイズ 甲子園

1	1	5	7
2	6	0	8
1	1	1	🐼
3	0	2	5

問題 ある法則にならって数字が
並んでいます。🐼に入る
数字は何でしょう？



答え 240,614,58 円

昨年までの一縁のeye基金の累計額はこんな多くなりました。(詳しくは15ページをご覧ください)

今回のクイズプレゼントは、ブルブルくんがかわいい
『ブルブルくんボールペン』です★

詳しくは21ページへ♪

すつきり解消!

季節のお悩み

肌が乾燥している人は、目も乾燥する!?! 乾燥の連鎖に要注意!



「手がカサカサ…」という方も、手だけでなく全身が乾燥している可能性が!

「冬になるとお肌がカサカサ…」そんなお悩みを抱える方も多いでしょう。気温とともに湿度が下がる1〜2月は、一年の中で最も乾燥する時期です。しかも、暖房の使用により室内の空気も乾燥しています。それによって、お肌だけでなく目も乾燥しているのです。

どこかに乾燥を感じる人は 全身が乾いている可能性が

乾燥というとお肌のイメージが強いですが、目や口など粘膜で覆われている部分も乾燥します。これらは粘膜のおかげで本来は潤っているのですが、乾燥により柔軟性が失われ、それに伴い粘液の分泌量が減り、さらに乾燥が進む…というように、乾燥は連鎖します。

このような肌・目・口などの乾きを一つの症候群ととらえ、「ドライシンドローム」と呼びます。体のどこかに乾燥を感じている人は、全身の様々な場所が乾燥している可能性があるのです。

さらに体の乾燥の原因は空気の

加齢や生活習慣も 潤いを失う一因

なめこや納豆、海藻類などのネバネバ食品もおすすめです。また、寝る直前のスマホやパソコンの使用を控えるなどして副交感神経を優位な状態にすることで、涙や唾液といった乾燥を防ぐ外分泌腺の働きを整えることができます。乾燥の連鎖を止めて、体も心も潤いある毎日を過ごしましょう!

参考「ドライシンドロームの基礎と臨床」

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2月16日(金) 14時〜
テーマ「乾燥にお悩みの方必見! お肌のお手入れ方法をお伝えします」
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!

こんな症状がおきていたら、体は乾燥しているかも / 体の乾燥チェック

- ものが食べにくい
- 口臭が気になる
- ネバつきがある
- 話しにくい

目

- 疲れやすい
- ゴロゴロする
- 目ヤニが出やすい
- 充血しやすい

- 皮膚**
- 肌が荒れやすい
 - 肌がカサカサする
 - 粉を吹く
 - 刺激に敏感

乾燥のほか、加齢やストレス、パソコンやスマートフォンによる目の酷使、食生活の乱れ、睡眠不足や運動不足などの生活習慣が挙げられます。特に女性の

保湿力を高める食事で 内側からも潤いを

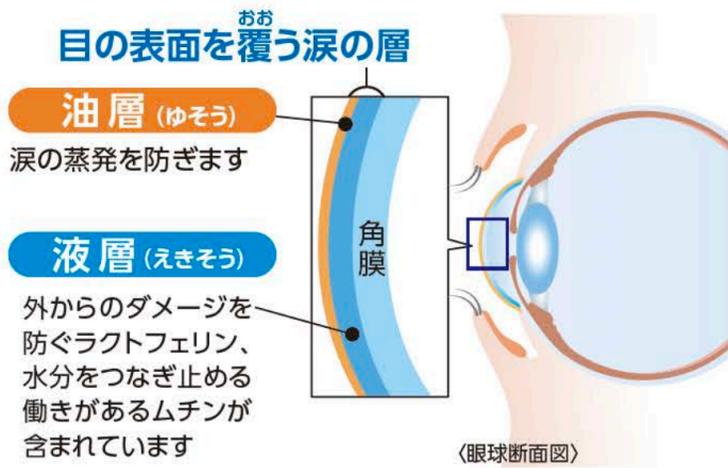
乾燥を防ぐには加湿器などを利用して室内の湿度を50%前後に保ち、水分補給を心がけるとともに、生活習慣を見直すことが大切です。

体の内側から保湿能力を上げるためには、粘膜の健康を維持するたんぱく質、ビタミンA(β-カロテン)、ビタミンC、鉄などを摂取しましょう。

目の乾燥

涙は目のグッドパートナー！ 内と外からドライアイ対策

国内の患者数は2000万人ともいわれるドライアイ。目を覆っている涙は油層と液層の二層



構造になっており、油層が涙の蒸発を防いでいます。しかし、加齢やストレス、生活習慣などにより涙の質や分泌量が衰えることで、目が乾燥してしまうのです。意識的にまばたきをして涙の分泌を促したり、涙の成分であるムチンと似た性質のヒアルロン酸を摂取するほか、風が目当たらないようにメガネで外からの乾燥を防ぐのもおすすめです。

おすすめ
外からの乾燥を防ぐ
「サンシャインメガネ
カバータイプ」
詳しくは22ページをご覧ください

実践
疲れ目におすすめの
耳マッサージ

ドライアイは疲れ目の原因にもなります。簡単にできる耳マッサージで血流を促して、疲れを解消しましょう。



わかさの体験談

「顔に触れたとき、手に吸い付くようなもつちりとした感触が嬉しいんです。」

『ヒアルロン酸』を飲み始めてもうすぐ11年。そのせいか乾燥も気にならず、調子はとっても良好です。顔を洗ってもつっぱらないし、ローションが肌に浸透する感じが心地いい。あと、顔に触れると手に

吸い付くように感じる時もあるんですよ。10歳くらい若く見られたりしたときは正直とっても嬉しい。『ヒアルロン酸』には潤い成分がたっぷり入っているから肌だけではなく、全てが潤う感じがいいですね。ひとみのシヨボシヨボもずいぶんマシになった気がします。パンコン作業が多いので、これも助かるんですよ。これからもずっとお世話になるつもりです。

新潟県新潟市 伊藤 かおる様 (59歳)
『ヒアルロン酸』愛飲歴 10年10ヵ月



飲むスキンケア 内側からたっぷりの潤いをサポート

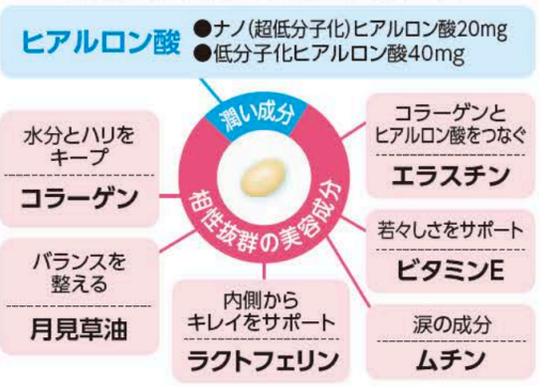
体内のヒアルロン酸の量は40代後半から減少のスピードが上がる

吸収量約19倍! * ナノ(超低分子化)ヒアルロン酸を配合

*一般のヒアルロン酸と比較。ヒアルロン酸の吸収量は、小腸膜透過モデル試験による透過量から算出しています。(わかさ生活調べ)



ヒアルロン酸
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 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!





寒さで痛みが出やすいって本当？ 血流アップで元気なひざをキープ！

「冬になると関節が痛む」という方も多いと思います。寒くなると、体温を逃がさないように自然と体がこわばります。筋肉が緊張すると血管を圧迫して血流が悪くなり、痛み物質が滞って痛みを生じてしまうのです。また、寒いと水分摂取量が減り、体内の水分不足により作られる血液量が少なくなると血流が悪化、痛み物質を停滞させてしまいます。

ひざの痛みを解消するには、マッサージで筋肉のこわばりを緩め、血流を改善することが大切です。

ひざの痛み軽減マッサージ



- 1 椅子に浅く腰掛け、両手のひらを太ももに密着させて、ひざ上から脚の付け根まで両手で左右交互にさする(1分)
 - 2 両手の手のひらをひざを包み込むようにあて、ひざ下から上までゆっくりさすりあげる(1分)
- ポイント**
- 痛みのない方も予防のために同様に行いましょう
 - 食後2時間以内、また飲酒後は避けましょう
 - 体調がすぐれない時を除き、なるべく毎日続けましょう

あれ？ひざが軽い！ 動き始めの「痛っ！」を卒業

半年ほど前、ランニング中にひざを痛め、「変形性膝関節症」と診断されました。痛くて運動ができず不満に思っていた時、このサポーターと出逢ったんです。初めて着けた時に、「ひざが軽く動かせる！」とビックリ。寒い時は筋肉が強張って動き出しが痛いのですが、磁気のおかげか気になりません。適度な締め付け感でストレスなく毎日愛用しています。



大阪府堺市 牧村 章弘様(44歳)
「わかさのひざ用 磁気サポーター」ご愛用歴 3ヵ月

永久磁石が血行を促進、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) **880円お得**

お得!2枚セット(両足分)
特別価格 13,200円(税込) **4,400円お得**

医療機器認証番号 221AKBZX00164000

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

※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。

つけているのを忘れる
薄さと軽さ(約35g)

水洗いOK

最大磁束密度85mTの永久磁石をひざの左右に各3個配置

力も要らず付け外しが楽!

内側からケア

動きを滑らかに
ふしぶしの
潤いをキープ!

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

+

年齢とともに減少する 筋肉成分

- 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



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

商品一覧
23
ページ

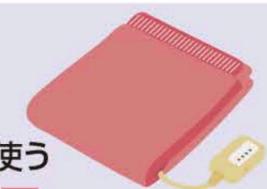
ご注文は、電話(通話料無料)0120-132-061(受付時間7:00~21:00)、
注文ハガキ、またはホームページわかさ生活ショッピングから **スマホから簡単アクセス!**



冬に肌がかゆくなるのは乾燥が原因？

生活習慣を見直して乾燥の連鎖を断とう！

それ、ピリピリ、カサカサの原因かも / 日常生活のNG習慣を見直して乾燥対策

- ×** お風呂のお湯は熱め、ナイロンタオルでゴシゴシ洗う
 
- 水分の蒸発を防ぐ皮脂を取りすぎるので逆効果。お湯は39～41℃のぬるめに設定し、保湿成分の入った入浴剤を入れるのもオススメ。石けんやボディソープは弱酸性で低刺激のものを、柔らかい布のタオルでやさしく洗いましょう。
- ×** 就寝時は電気毛布を使う
 
- 長時間の使用は体の水分をうばい乾燥を招くので、寝る前まで温めて、布団に入る時にはスイッチを切りましょう。
- ×** 化学繊維やウールなどチクチクした洋服を着る
 
- 刺激となり肌にダメージを与えるので、肌に触れる服には肌触りのいい綿100%のものを選びましょう。

肌への刺激を避けて入浴後は保湿を

皮膚はたくさんの層からなり、一番表側の角層には、菌や化学物質が入らないようにするバリア機能と体内の水分蒸発を防ぐ保湿機能があります。しかし、それらの機能は20代から年々衰え、敏感になるため、少しの刺激でもかさついたり、粉を吹いたり、ひび割れやかゆみが起きます。特に入浴後は肌を保護する皮脂が流れてしまい、肌の水分が蒸発・乾燥しやすい状態

態に。ヒアルロン酸やセラミド、ワセリン、保湿成分が入ったジェルやクリームでしっかり保湿することが大切です。また、食事・サプリメントなどでお肌を土台からケアするコラーゲンを摂って、内側から保湿することも重要です。

特に目もとの乾燥には要注意

特に目もとはほかの部分と比べて皮膚が薄く皮脂腺が少ないため、乾燥しやすい。目もと専用のジェルなどで念入りなケアが必要です。

乾燥による目もと小じわをケア

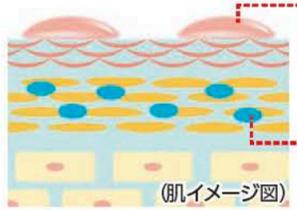


気になる小じわに!

老けた印象を与える目もとの小じわやくすみ。その大きな原因の一つが、乾燥です。日々の目のことを考え続けてきたわかさ生活は、潤いある健やかで若々しいお肌のために2つのヒアルロン酸と12種類美容成分を厳選。優れた保水力と保湿力で、日々の乾燥小じわ対策を応援します。

ここがスゴい! 2種類のヒアルロン酸を配合

Wのヒアルロン酸で長時間潤ってお肌をカバーします



(肌イメージ図)

- 吸着型ヒアルロン酸※1**
 - 肌への吸着力を高めた(浸透しやすした*)ヒアルロン酸 ※角質層まで
 - 一般的なものに比べて水に強く、ベタつかない
- 保水型ヒアルロン酸※2**
 - 一般的なヒアルロン酸の2倍の保水力
 - 肌をやわらかくする作用が期待できる

※1 ヒアルロン酸ヒドロキシプロピルトリモニウム
※2 アセチルヒアルロン酸Na

ナイアシンアミド、セラミドNP、ビルベリー葉エキス等
12種類美容成分 ※保湿、整肌成分など

目もと専用美容ジェル



ベタベタしないさらっと伸びの良いテクスチャー

MELUMO アイケア・ジェルエッセンス

通常価格 3,200円(税込)
内容量:15g 抗シワ効能評価試験済み

美味しく手軽にからだに必要なコラーゲンが摂れる
コラーゲン プラセンタゼリー

通常価格 3,000円(税込) ちゅるんと美味しい!

ゼリータイプ 1箱21本入り

ブルーベリー味 マンゴー味 ザクロ味

内と外から保湿! お得なセットをご用意しました

数量限定 3月15日(金)まで

うるおい特別セット

通常価格 6,200円(税込) 特別価格 **5,400円** (税込) **800円お得!**

MELUMO アイケア・ジェルエッセンス + コラーゲン プラセンタゼリー

さらに わかさの温浴9錠プレゼント!
通常価格990円(税込) 重炭酸温浴で血流改善! 乾燥による肌荒れ対策にも

アイケア・ジェルエッセンス1本+コラーゲン プラセンタゼリー1箱(コラーゲン プラセンタゼリーは、ブルーベリー味、マンゴー味、ザクロ味からお好きな味をお選びいただけます)

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!



心に響く 社長の言葉

わかさ生活 「やる気」や「元気」をもらえる社長の言葉をご紹介します!

すべては「恩返し」の気持ちで動く

私がわかさ生活に入社した初年度の夏。台風の影響で私の実家が被災しました。その後、すぐさま支援の体制を取っていただき、そのスピード感到驚いたのと感謝の気持ちでいっぱいになったことを思い出します。私が現在勤めている流通業務において「スピードをもって丁寧に届ける」をモットーに日々尽力しています。これもわかさ生活とご縁にいただいた皆様への「恩返し」です。これからも「恩返し」の気持ちを忘れず、皆様に商品をお届けしていきます。

タツミフミヤ

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 173

乾燥による肌ダメージに効くツボ
肩の前面部で腕の境目あたりのくぼみにあるツボ。腕を水平に上げた時に肩にできるくぼみあたり

けんぐう 肩髀

腕を真下に垂らした状態で、反対側の手の中指やひとさし指で5秒ほど押し離す、を1~2分ほど繰り返しましょう。

かゆみや湿疹にも良いらしいよ! この季節にぴったりのツボだね!



もし入社した会社がおかしな人だらけだったら

「ブルブルくんマニア」 作画:ササヤマナツ vol. 80



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 基金 累計額 2023年12月末現在

240,614,583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 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 WakasaVision 検索

健康レシピ

身近な食材でひとみを潤す簡単レシピ

カロリー(1人あたり) 302kcal | 食塩相当量 0.8g | 調理時間 約30分

鮭と里芋のクリーム煮

材料(2人分)

- 鮭切身 2切れ
- 玉ねぎ 1/4個
- 里芋 4個
- ぶなしめじ 90g
- ブロッコリー 100g
- 牛乳 1カップ
- 小麦粉 大さじ1と1/2
- バター 大さじ1
- 顆粒コンソメ 小さじ1
- 塩こしょう 少々

作り方

- 1 鮭は水気をふき、食べやすい大きさに切って小麦粉をまぶす。玉ねぎは薄切りにする。里芋はレンジで600W5分加熱し、水にさらして皮をむく。ブロッコリーは下茹でをしておく。ぶなしめじは石づきを取り、食べやすい大きさにほぐす。
- 2 フライパンにバターを熱し、鮭の両面を焼く。焼き色が付いたら玉ねぎ、ぶなしめじを加えてさらに炒める。
- 3 里芋、牛乳、コンソメを加えて煮込み、とろみがついてきたらブロッコリーを加え、塩こしょうで味を整えて完成。



鮭には アスタキサンチンもたっぷり! 疲れ目にぴったりの食材です

涙にいい4つの食材と栄養

Point!

魚

たんぱく質の他、涙の量を増やすオメガ3を含む良質な油が摂れます

緑黄色野菜

緑黄色野菜に含まれるビタミンA(β-カロテン)は涙成分の一つで粘膜を維持する効果があります

ラクトフェリン

乳製品に多く含まれるラクトフェリンも涙成分の一つ。目を守る免疫作用が期待できます

ねばねば系

納豆、オクラなどのねばねば系食品はムチンを含み、涙を目の表面に留める役割をします



わかさ生活スタッフ 管理栄養士 西尾 尚子



鮭



ブロッコリー



牛乳



里芋

今月のレシピに含まれる潤い食材



ブルーベリーアイ
大好き
お客さま
ものがたり

ゴマ粒を並べる
細かい作業もスムーズ！
納得の商品です

大阪府枚方市 後藤 智恵様(54歳)

『ブルーベリーアイ』ご愛飲歴 19年10ヵ月
『ルテインα』ご愛飲歴 16年



ご愛飲歴
19年
10ヵ月

成分の良さを
順調な仕事運びで確信

大学卒業後は別の仕事をして
いましたが、食に関わる仕事がし
たいと勉強を始め、フリーランス
のフードコーディネーターとし
てメニューの考案や撮影の手伝い
などをするようになりました。
『ブルーベリーアイ』と出逢った
のは、その頃でしょうか。ひとみ
の酷使でシヨボシヨボするだけ
なく、あたまもガンガンするよう
になり悩んでいたんです。食事と
一緒に健康にいい成分は毎日摂る

ことが大切。だ
から、『ブルー
ベリーアイ』を
選びました。

フードコーディネ

ーターの仕事は細かい作業が多いん
です。竹串を使って黒ゴマを二粒二粒指示
通りに並べる、なんてことも。おいしそ
うに見えるよう彩りも考えて盛り付け
たりと、ひとみを駆使する場面も増えま
した。短大の非常勤講師もしており、講
義の資料作成などパソコンを使う機会
も少なくありません。それでも難なくこ
なせているのは、『ブルーベリーアイ』の
おかげだと思っています。



実はわかさ生活の冊子の
レシピ監修を
していただいたことも



生徒の実習作品。調理やテーブルセッティングを
指導されています。

ポールや選手の動きは
遠くからでも見逃さない！

仕事の緊張を和らげるのは趣味のク
ロスステッチ。細かな作業ですが、集中
できる時間がいいんです。バレーボー
ル観戦も好きで、地元での試合は応援
に行きます。選手やポールの動きを見
逃しませんよ。こうしてオフタイムで
も『ブルーベリーアイ』が役立つけれ
ています。

ブルーベリーの成分はからだに留
めておけませんからね。まぶしさや紫

推しの選手のことは、
試合に出ていない時も
動きを見守って
います！



外線対策のルテインも年齢とともに
からだの中から減っていくと知り、
『ルテインα』も追加したんですよ。こ
れからは自分が恩返ししていく人
生。公私ともフルで動ける毎日を持
てるために、欠かさず飲み続けま
す！



細かくて優しい風合いの素敵な
クロスステッチ作品

※商品を食べ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。

あなたと『ブルーベリーアイ』のお話、聞かせてください！
—— 取材可能な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 冊子の巻末についている
「体験談大募集」ハガキを
ご利用ください。

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お選びします



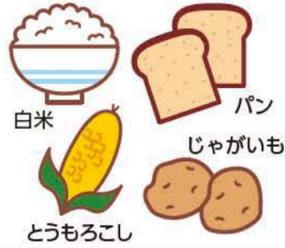
体は食べたものでも作られる



普段食べているものが、私たちの体を作っている意識したことはありませんか？
 車が走るには、車体やエンジン、ガソリン、オイル(潤滑油)が必要です。人も同じ。まず、体の組織の原料となるたんぱく質をしっかりと摂って丈夫な体を作り、ガソリンとなる糖質や脂質で体を動かします。ビタミンやミネラルが潤滑油のように体の調子を整え、さらに食物繊維とファイトケミカルが車をメンテナンスしてくれる整備士の役割を果たしているのです。
 このように「五大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル)」をはじめ様々な栄養素が働き合って健康な体を維持しています。どれが不足しても不調を招くことに…。栄養バランスのいい食事を心がけるとともに、サプリメントも活用して、健康維持に努めましょう。

炭水化物(糖質)

体内でブドウ糖に分解され体や脳のエネルギー源になります。不足すると疲労感や注意力、判断力の低下などを招きます。



たんぱく質

体内でアミノ酸に分解され、筋肉や皮膚、臓器などの原料になります。不足すると筋肉量や免疫力が低下したり、疲れやすくなったりします。



脂質

効率のよいエネルギー源で、ホルモンや細胞膜を構成したり、ビタミンの吸収を助けます。不足すると抜け毛や乾燥肌の原因になります。



ビタミン

糖質・脂質・たんぱく質の代謝を円滑に進めて、各機能の維持に働きます。不足すると倦怠感や疲労感につながります。



ミネラル

骨や血液などの材料で、機能調整の役割もあります。不足すると、貧血や肌荒れ、低体温など様々な不調があらわれます。



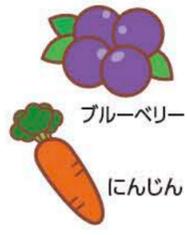
食物繊維

第六の栄養素とも呼ばれ、整腸や血糖値上昇の抑制、血中コレステロール濃度の低下などに役立ちます。



ファイトケミカル

ポリフェノールに代表される、植物に含まれる化学物質で、酸化力に優れています。



栄養素の役割は車に例えられます



1日10品目からまんべんなく食べよう!

目標は1日7品目以上。きちんと摂れているかチェック☑していきましょう。

毎日チェックして足りない品目を摂るようにしましょう。

- | | | |
|------------|----------|---------|
| 1 肉 | 2 魚介 | 3 卵 |
| 4 大豆・大豆製品 | 5 牛乳・乳製品 | 6 緑黄色野菜 |
| 7 海藻 | 8 いも | 9 果物 |
| 10 油を使った料理 | | |

栄養素についてもっと知りたい方は

わかさの秘密

様々な栄養成分のお役立ち情報がぎゅー!

わかさの秘密 検索



出典：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センターホームページ

内と外から保湿!
お得なセットを
ご用意しました

数量限定
3月15日(金)まで

うるおい特別セット 掲載 13P

MELUMO アイケア・ジェル エッセンス + コラーゲン プラセンタゼリー

さらに わかさの温浴 9錠プレゼント!

通常価格 6,200円(税込) → 特別価格 **5,400円** (税込) **800円お得!**

美味しくキレイを叶える
コラーゲンたっぷりのゼリー

掲載 13P

ブルーベリー味 コラーゲン プラセンタゼリー

マンゴー味 ザクロ味

通常価格 3,000円(税込) 送料500円

ゼリータイプ 1箱21本入り
1日の目安:1本(15g)

有効成分:コラーゲンペプチド2000mg、豚プラセンタエキス末100mg
※原材料の一部にゼラチン、豚を含む

目もと小じわを
目立たなくする美容ジェル

掲載 13P

MELUMO アイケア・ジェル エッセンス

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

保水型ヒアルロン酸
吸着型ヒアルロン酸
12種類美容成分

通常価格 3,200円(税込) 送料200円

内容量:15g ジェル状クリーム

【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:ヒアルロン酸ヒドロキシプロピルトリモニウム

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

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

通常価格 2,200円(税込) 送料200円

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

有用成分:ブルーベリーエキス、ナノブルーベリーエキス、ナノ(超微細化)ルテイン、ラベンダー、カモミール、レモンパーム、DHA、乳酸菌(25億個)、カンスエキス、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

こだわりの独自の配合バランスで
内側からたっぷりの潤いをサポート

掲載 9P

ヒアルロン酸

吸収量約19倍!*

ヒアルロン酸
ナノ(超低分子化)ヒアルロン酸
低分子化ヒアルロン酸

相性抜群の美容成分
涙の成分ムチンを配合!
コラーゲン、エラスチン、ビタミンE
ラクトフェリン、ムチン、月見草油

通常価格 2,200円(税込) 送料200円

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

有用成分:ナノ(超低分子化)ヒアルロン酸(20mg)、低分子化ヒアルロン酸(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

永久磁石がひざのコリと血行を改善
摩擦力でくっつく不思議な生地!!

掲載 11P

光の扉 磁気シリーズ

家庭用永久磁石磁気治療器
Dr.ヘルス 関節サポーター
(レアウトG)

わかさのひざ用
磁気サポーター

フリーサイズ、男女兼用
通常価格 8,800円(税込) 880円お得!

特別価格 **7,920円** (税込) **2枚セットがお得!**

両足分または洗い替えに **4,400円** (税込) **2枚セット 13,200円** (税込) **今だけ!**

期間限定 3月15日(金)まで

自分の力で歩めるふしぶしをサポート

掲載 11P

グルコサミン&ロコモ PRO

軟骨由来成分 + サポート成分

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

通常価格 2,200円(税込) 送料200円

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

有用成分: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

今お使いの、めがねの上からかけられる!
3つの有害光線<<紫外線>><<ブルーライト>><<近赤外線>>から目を守る

掲載 8P

サンシャインメガネ
カバータイプ

重量約35g
割れにくいポリカーボネイト製

通常価格 5,880円(税込) 送料500円

特別価格 **5,290円** (税込) **10% OFF**

サイズ(約):幅16.0×奥行16.0×高さ4.8cm
カラー:グレー、ブラウン
材質:レンズ:ポリカーボネイト
(ハードコート、反射防止コート)
フレーム:ポリカーボネイト

※こちらのめがねには度が入っておりません。
※めがねサイズを確認の上ご購入ください

適応めがね目安サイズ(最大):
幅14.5、縦4.1cm ※めがねにより異なります

※衛生商品につき、開封後の返品はご遠慮ください。

高機能レンズ
有害な3つの光をカット

① 紫外線 約99%カット
目の病気の一大原因となる光

② ブルーライト 約34.9%カット
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
シワ・たるみの一大原因となる光

※1 JIS規格に基づく
※2 780~2000nmの平均カット率(JIS規格に基づく)

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 **31-0208** 係 とお伝えください

通話料 無料 **0120-132-061** 受付時間 7:00~21:00

FAX.0120-132-075

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。各商品の全成分はホームページでご確認いただけます

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**

特典2 **全国どこでも 送料無料**

※2023年12月時点 ※通常価格でのご注文は別途送料がかかります。