

## お客様とつながる会報誌

# わかさ生活



# リスクの多い春 自律神経と腸から

# 免疫力アップ！

# 新商品が続々！

あの「サンシャインメガネ」に新モデルが登場  
大人気アイマスクの新シリーズ「血流促進ネッ

クリペア

3月号  
2024

2024

わかさ生活  
2024年3月号

2024年3月 | 日発行 発行／株式会社リクルート生活

【ご利用にあたって】●わかさ生活会員さま向けのアプリです。会員でない方でもご利用は可能ですが、会員証機能はご利用いただけません。●会員証機能をご利用いただくには、わかさ生活で使用されているお客様会員IDでのログインが必要です。●同じ会員IDで複数の端末にログインして会員証機能をご利用いただくことはできません。別の端末でログインした場合、それ以前にログインしていた端末は強制的にログアウトされます。●位置情報を許可することで優待検索がより利用しやすくなります。●動作環境:iOS13.0以降、Android7.0以降●このアプリはタブレット端末では動作保証していません。

わかさ生活

〒600-8008  
京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22



お客様に商品の魅力を伝えるために

# 商品を好きになろう会

わかさ生活では、毎週「商品を好きになろう会」を実施しています。これは、自分たちが商品を好きにならないと、お客様におすすめすることができないという社長の考え方から。商品の魅力を知るために、アッとも驚くような実験をしたりするんですよ。

## 健康を考えている企業としてできること

令和6年1月に起こった能登半島地震の被災者支援として、わかさ生活では、5つの市町村(七尾市、珠洲市、輪島市、能登町、穴水町)へ合計5,000万円の義援金をお送りさせていただきました。

被害を受けられた皆様の安全と1日でも早く平穏な生活に戻れますことを心よりお祈り申し上げます。

「一人でも多くの方のお役に立ちたい」  
その想いから、わかさ生活は創業当初より様々な社会貢献活動を行っています。東日本大震災の際は3億円の義援金、サプリメント10万袋を提供。2014年の京都府福知山市・兵庫県丹波市の豪雨、自然災害による被災者への支援を積極的に行ってています。これからも、広く社会に貢献できる企業を目指して活動を続けていきます。

わかさニュース NO.305

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 スマホから簡単アクセス QRコード

わかさ生活 電話番号 0120-132-061 メールアドレス/news@wakasa.jp

## わかさ生活の今年のテーマは 革新トランスフォーム

### 変える! 変える! 自分を変える!

トランスフォームとは、「変わる」という意味ですが、単なる「変わる」ではありません! 「根底から変わる」という意味合いを持ちます。  
一人でも多くの皆さまのお役に立てる会社を目指して、私たち一人ひとりが変化を遂げ、会社を変えていくけるように頑張っていきます!

累計20,000本  
販売の大人気  
メガネ!!

## サンシャインメガネに 新モデル登場！



ご存じ  
ですか？

## 健康力を高める わかさ生活の栄養学

### 10大栄養素という考え方



私たちの体は、食べるもので作られています。だからこそ、5大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル)をバランス良く摂ることが重要といわれています。わかさ生活では、基本となる5大栄養素だけでなく、さらにわかさ生活独自の栄養素(ファイトケミカル・BIO(生命体)・めぐり・あたま・安らぎ)を加えた、10大栄養素が今まで以上に健康力を高められるのではないかと考えています😊



これから皆さんに、10大栄養素に合わせた商品を提案  
できるようにしていきますので、お楽しみに！



第91回

## クイズ★甲子園

ヒント

矢印の  
文字に注目！  
今年の  
テーマは？

おうか↓ = 王冠  
↑んせん = 温泉  
↓くくし↑ = 答え  
答えはかんじ2文字

問題 下の暗号を解いて、答えを導きだしてね♪



お面を  
かぶった  
ソーチャン

今回のクイズプレゼントは、新商品！かわいい  
『ブルブルくんリール式ラバーキーホルダー』です★

詳しくは21ページへ♪

こういう時に  
便利な！

### ショッピング アプリ

できました！

とにかく便利なアプリです。  
気になる人は、今すぐダウンロードして自分の目で確かめてくださいね😊

ダウンロードは  
こちらから♪



すっきり解消!  
季節のお悩み

# リスクの多い春を元気に過ごすために 自律神経と腸から 免疫力アップ!



おなかの不調によって自律神経が乱れ免疫力低下を招くことも。

ぽかぽか陽気で快適なはずなのに、春先になるとよく体調を崩したり、疲れやすくなったりすると感じたことはありますか？ 実は、この季節には体調不良を招くリスクがたくさんあるのです。

## 寒暖差に気圧に花粉： 春は体調不良に要注意

春は寒暖差が激しく、交感神経が活発に働くため、たくさんのエネルギーが消耗され、疲れやだるさ、日の不調などを感じやすくなります。また、低気圧と高気圧の入れ替わり

も激しく、自律神経の切り替えがうまくいかないことも、疲れや不調につながります。さらに、春は花粉や黄砂という敵も…。これらから体を守るうと免疫機能が過剰に活動することでも、体力が落ちてしまうのです。リスクが多い季節を元気に乗り切るには、免疫力を高めることが重要です。

## 免疫力を左右する 自律神経と腸の深い関係

免疫力アップのカギを握るのが、自律神経と腸です。ストレスを感じた時、おなかが痛くなった経験はありませんか？ これは、自律神経と腸が関係している証拠です。ストレスを脳が察知すると、その情報が自律神経やホルモンを介して腸に伝えられ、腹痛や下痢、便秘などを引き起こすのです。逆に、腸内環境が悪化した時も、その情報が脳に伝わって自律神経が乱れ、様々な不調を招きます。腸が「第二の脳」と呼ばれるのは、このように自律神経でつながっているからです。免疫力アップを目指すには、全身の機能に影響を与える自律神経と免疫器官として知られる腸、互いに影響しあうこれら両方にアプローチする必要があります。

## 日常生活を見直して 免疫力を高めよう

自律神経と腸を整えるには、栄養と血行促進(温め)を心がけることも大事です。



### 日常生活のポイント

- 毎朝決まった時間に起きて朝日を浴びる
- 朝、コップ一杯の水を飲む
- 食事は抜かず、バランス良く摂る
- 発酵食品と食物纖維を積極的に摂る
- 3つの首(首・手首・足首)を温める
- シャワーで済ませず湯船に浸かる
- 寝る1時間前からスマホを見ない

LIVE  
わかさニュース

この季節ならではの情報が満載！

次回は3月15日(金)14時~  
テーマ「春を元気に過ごすために  
自律神経と腸から免疫力アップ！」  
講師・わかさプロアドバイザー  
※予定は変更になる場合があります。



ご視聴はこちらから▼

毎月  
第3金曜日  
配信！



実践  
してみましょう

# 腸は免疫の司令塔！

# 腸内環境を整えよう

腸には免疫細胞の約60%が集まっています。そこで、体内で最大の免疫器官といわれています。そのため、腸内環境を整えることが大切です。残念ながら、50代を過ぎると善玉菌が減って悪玉菌が増えるようになります。少しずつ腸内環境が悪化していきます。

乳酸菌など善玉菌が豊富な発酵食品や、善玉菌を増やす工夫となる食物繊維などを摂って、腸内環境の改善に努めましょう。また、適度な運動で腸を活性化して排便を促すことも大切です。そこで、簡単な運動をご紹介。ぜひ毎日続けてみてください！

おなかを意識して  
やってみよう！

## 座ったままできる簡単 腸活運動



### ひねりエクササイズ

- ① 椅子に座り、正面を向いた状態で片手をまっすぐ上げる
- ② 手を下ろしている側にゆっくりと上半身を倒して、数秒間キープ
- ③ 体を正面に戻し、反対側も同様に行う

### 伸ばしエクササイズ

「飲みやすさに感動、これはまさに”飲むサラダ”を探していた理想の青汁にやっと出逢えた！」



わかさの体験談

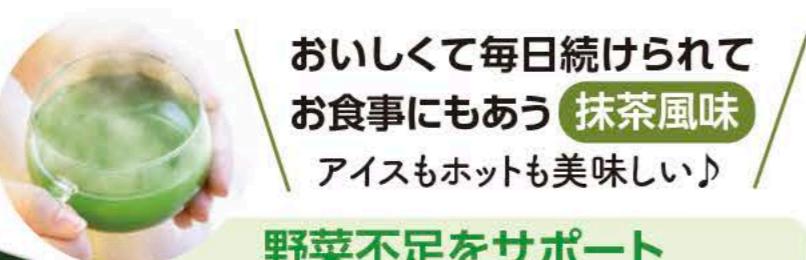
大阪府茨木市 後藤 美香様（44歳）  
『わかさの青汁』ご愛飲歴 6ヶ月

野菜不足は常々気になっていたので、これまで色々な青汁を試してきました。続かなかつた理由はただ一つ、美味しくないから。苦くて美味しいものを毎日続けるのは無理だつて悟りました。『わかさ

の青汁』は抹茶風味で飲みやすいと書いていましたが、いながらも試してみたら：「ほんとに飲みやすい！」自然な抹茶風味で食事も合わせやすいし、牛乳やヨーグルトとの相性もバッチリ。溶けやすいのもいいですね。女性は野菜不足になると美容面やお通じにも影響してくるので、長年青汁にこだわり続けてきたけれど、やっと理想の青汁に出逢えた感じです。

※商品を飲まれた時の感じの方はそれぞれです。  
※ご年齢・ご愛飲歴は、取材時のものです。

### 飲む食物繊維 プラス1杯でたっぷり野菜チャージ！



#### わかさの青汁

通常価格 2,200円(税込)

定期お届け  
コース 1,980円(税込)  
10% OFF

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

- おいしくて毎日続けられて  
お食事にもあう 抹茶風味**
- 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**
- 約1/3日分のビタミン配合**
- おなかをしっかり整える  
乳酸菌 + 食物繊維**
- 生きて届く 乳酸菌**
- 水溶性食物繊維 (イヌリン)**
- 青トウガラシ 発酵エキス**
- + わかさ生活 ならでは  
ブルーベリーの葉エキス**

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！)

塩素中和効果は簡単な実験でも確認

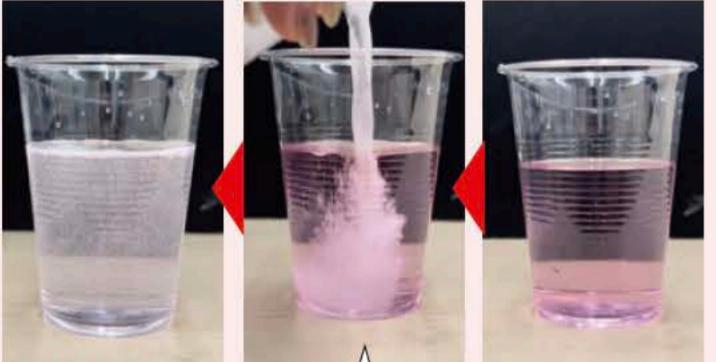
## 水道水中の塩素を中和!

目で見て納得!

塩素を中和し、香料、着色料も含まない  
肌にやさしいのも特徴です。

また「わかさの温浴」が溶けたお湯は、  
塩素を中和し、香料、着色料も含まない  
肌にやさしいのも特徴です。

塩素が入った水に『わかさの温浴』を入れると塩素を中和して水が透明になります



塩素中和で  
透明に!

『わかさの温浴』  
を溶かした水を入れると

塩素に反応して  
ピンク色になった水

※商品を使用された時の感じ方は人それぞれです。  
ご年齢ご愛用歴は、取材時のです。

- 残留塩素も中和!  
お肌の敏感な方やお子さまにも
- 芯からポカポカ湯冷めしにくい!
- お肌ツルスベ!

無香料 無着色

《効能》  
●肩のこり ●腰痛 ●疲労回復 ●冷え症 ●神経痛  
●リウマチ ●うちみ ●くじき ●あせも ●しもやけ  
●しつしん ●荒れ性 ●ひび ●あかぎれ ●にきび ●痔など

追い焚き  
OK

長時間  
濃度が持続

## 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)  
販売名:  
スーパークリーリング ホットタブ ST802  
1袋30錠入り  
使用方法:160ℓのお湯に対して3錠



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!



## 「わかさの温浴」の 重炭酸パワーを知ろう

『わかさの温浴』から発生した炭酸ガスは、お湯の中で「重炭酸イオン」に変化し、お湯の中に溶け込みます。そのため長時間濃度が持続し、温浴効果を高め血行を促進させます。家族で最後に入れる方まで、体を芯から温め、湯上り後もぽかぽかとぬくもりを感じます。日本屈指の炭酸泉である長湯温泉が湯治で有名なものも、この重炭酸パワーによるものなのです。

することができます。水道水に含まれる塩素と反応してピンク色になる薬品を入れ、そこに「わかさの温浴」を溶かした水を加えると、塩素が中和されて透明になりました。

目で見えるパワーを知ると、ますます温浴が楽しみになりますね。水が柔らかくなるとの感想も多いので、皆さまもぜひお試しください。

# 入浴でぽかぽか& 血行促進\*

※温浴効果による  
血液は酸素や栄養とともに免疫細胞も全身に運んでいます。ご自宅のお風呂に『わかさの温浴』を入れて15分ほど浸かる重炭酸温浴法により、血行を促進されます。毎日の入浴で健康をめざしましょう!



大阪府大阪市 木田 智子様(59歳)  
『わかさの温浴』ご愛用歴 4年6ヶ月



ご愛用歴  
4年  
6ヶ月

# 汚れが落ちてお肌ツルツル 筋肉の疲労回復も体感!

く木力ホカー年齢とともに頭の地肌が脂っぽくなり、匂いも気になっていますが、「わかさの温浴」を溶かしたお湯で洗髪するととてもスッキリして、髪の根元もふわっとします。別売りのシャンプーへッドとの合わせ技が大のお気に入り。無香料なのもいいですね。ベリーダンスが趣味で、レッスンの後の温浴が筋肉の疲労回復にも役立っているみたい。「重炭酸」ってこんなにすごい!っておすすめできますね。



「ベリーダンスのレッスン後は温浴に入つてからだをほぐしています」

# 首を温めるといいこといっぱい！

疲れ目改善  
こり解消  
免疫力アップ

疲れ目の一因は  
首にあった！

パソコンやスマートフォンを長時間使用していると、目の疲れを感じますよね。パソコンもデスクトップ型よりもノート型の方が前屈みの姿勢になるため、頭を支える首の負担はさらに大きくなります。同じ姿勢を続けることで首や肩がこり、血流が悪化し、疲れ目を引き起こしてしまいます。

首を温めて血流を促すことは、体温を上昇させ、免疫力アップにも期待できます。首は皮膚のすぐ近くを太い動脈が流れおり、ここを温めることで全身の血流を促すことができます。さらに、首の付け根には交感神経が集まる場所があり、温めると自律神経が集まる箇所が整い、様々な不調の改善につながります。このように健康維持に首の冷えは禁物！ストールやネックウォーマーなどで首を保温する、濡れた髪が首元を冷やすため洗髪後は髪をしっかり乾かす、首のストレッチをするなど、日々から首の温めを意識しましょう。

## 首に巻くだけで全身の血流を促進 目の疲れ、首・肩こりにアプローチ！

### モニターさまのお声

大好評のアイマスクと同じ天然鉱石生まれの新素材を首の後ろにあたる部分に使用した「血流促進ネックリペア」。遠赤外線の作用により首周りだけでなく全身の血流を促し、電源不要でからだを芯から温めます。優しい肌触りと軽さで長時間快適に使用できます。

累計6,000個販売  
『血流促進アイマスク』に  
新シリーズ登場  
※2024年1月時点

熱源は自分自身！  
いつでもどこでも使えます。

お仕事や家事をしながら使える

※写真はイメージです

就寝時の使用が  
おすすめ！



血流促進  
流れをスムーズに  
温め  
手足まで温かさアップ  
遠赤効果  
体中ポカポカ

ここがスゴイ！  
『血流促進ネックリペア』を20分  
装着後、温かさの変化を測定  
上半身の温かさが見違えるほどアップ  
※効果には個人差があります。



### 血流促進ネックリペア

通常価格 7,880円(税込)  
特別価格 6,880円(税込) 12% OFF

表地/綿、ポリウレタン  
裏地/綿、ポリエステル(天然鉱石 日本加工)  
中綿/ポリエステル



通常価格 6,880円(税込)  
血流アップで目の疲れをサポート！

一緒にご使用が  
おすすめ  
※商品を使用された時の感じ方は人それぞれです。  
※ご年齢は取材時の中年女性です。

首周りからだんだんとぽかぽかして脇まで温かくなってきた  
く、軽くて着けている感覚がない  
のもいいです。(40代女性)

温かくなってきて気持ちよかったです。寝る前の装着がおすすめ！  
外した後、肩が軽くなつた感覚がありました。(60代女性)



首の温めに  
おすすめのストレッチ



首をゆっくりと大きく左右  
1周ずつ回しましょう



この部位は目の動きに直結する筋肉で  
「第二の眼筋」とも呼ばれており、ここが  
凝ると疲れ目の原因にもなります

首には太い血管が通っているため、首の後ろを温めると  
効率よく全身の血流を促すことができます

かゆい  
しょぼしょぼ  
目が真っ赤

# 花粉症は免疫システムの過剰な防御反応

花粉症は免疫システムの過剰な防御反応

花粉や黄砂などが飛ぶ春は、目のかゆみやしょぼつき、充血などに悩まされがち。花粉などのアレルゲンが体内に侵入すると免疫システムが過剰に反応してアレルギー症状を引き起しどうのです。

免疫力が低下していると花粉症が発症しやすいため、十分な睡眠や適度な運動、バランスのいい食事、ストレスの軽減など、生活習慣を見直して免疫力を高めましょう。と同時に、アレルゲンをできる限り避けることも大切です。

## 免疫力を守る花粉症対策

- 自もと専用シャンプーなどでこまめに目を洗う
- メガネやマスクで防御する。メガネは顔との隙間が少ないカバータイプがより効果的
- 帰宅時は玄関先で衣服についた花粉や黄砂を払い落とす
- こまめな掃除と空気清浄機の活用で、持ち込んだ花粉や黄砂を除去



## 花粉症に対するビルベリーの有用性

ビルベリー入りのエサを食べたマウスの方が普通のエサを食べたマウスよりも花粉症の症状が軽減されることが報告されています。また、アレルギー反応の原因物質ヒスタミンの量が約60%減少し、ひつかき回数も約60%減少するとの実験結果もあり、花粉症対策にビルベリーが注目されています。

※日本食品科学工学会第53回大会(2006)にて学会発表しました

## 3大有害光線・ブルーライト・近赤外線のしつかりカット!

累計20,000本販売のサンシャインメガネ新モデルが登場!

※2024年1月時点

レンズが大きくなって広範囲をカバーしてさらに安心!

今までのモデル

男女兼用  
レンズが大きいので男性にもおすすめ

新モデル

かわいい北欧柄のブルブルくんフレーム



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

サンシャインメガネ  
(ブルブルくん)

通常価格 5,880円(税込)  
特別価格 5,290円(税込)  
10% OFF

サイズ(約):幅14×奥行14.5×高さ4.4cm

- 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)
- このような方におすすめ
- 白内障予備軍または白内障の手術後、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
  - これからの紫外線対策に

花粉や黄砂もガードできるカバータイプ

新色パープル登場!

サンシャインメガネ  
カバータイプ

通常価格 5,880円(税込)  
特別価格 5,290円(税込)  
10% OFF

サイズ(約):幅16×奥行16×高さ4.8cm

カラー:パープル

適応メガネ目安サイズ(最大):幅14.5、縦4.1cm

※メガネによります



上部に設けた空気穴でムレをおさえ、曇りにくい

割れにくいポリカーボネイト製

2本セットがお得!

2本  
セット  
9,900円(税込)

1本あたり4,950円(税込)

\組み合わせ自由! /

- サンシャインメガネ(ブルブルくん) 2本
- サンシャインメガネ カバータイプ 2本
- サンシャインメガネ(ブルブルくん)  
サンシャインメガネ カバータイプ 各1本

- 車の運転と室内用に
- 花粉対策と日常使いに
- 夫婦と一緒に



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!

### 前例主義という 思考停止

わかさ生活という会社、そして社長の思考は常にチャレンジを行い、前例を否定することから新しい道を開拓してきました。私も含め、多くの人は前例を模範とした仕事をしてしまう傾向があると思いますが、それを変えるためにも今年の経営テーマは「革新トランスフォーム」としています。劇的な変化を起こして、新しいサービスや商品を世の中に届けられるように頑張ろうという気持ちです。フジイキヨースケ

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 174

### 身体の免疫力を高めるツボ

肋骨の下縁をなぞった先のお腹の  
真横の部分

しょう もん  
章 門

体の横で下ろした腕を90度に曲げたときに、肘があたる場所(肋骨の一番下の部分)を親指の腹で5秒ほど押して離す、を1~2分ほど繰り返しましょう。

お腹の調子を  
整えるのにも  
効果的だよ♪



粒くん マサ

## もし入社した会社が おかしな人

### だらけだったら

「まるで嫁と姑」 作画. ササヤマナツ vol. 81



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  
一縁のeye基金 累計額 2024年1月末現在  
241,163,120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いる

わかさ生活の  
社会貢献活動

WakasaVision

検索

## 健康レシピ

レンジで簡単! 春らしい一皿で免疫力アップ



カロリー(1人あたり)

185kcal

食塩相当量

1.5g

調理時間

約15分

### さわら 鰯とあさりのレンジ蒸し

材料(2人分)

鰯(切り身)	2切れ	★調味料
あさり	150g	酒 大さじ1
スナップエンドウ	6個	しょうゆ 小さじ2
ミニトマト	3個	こしょう 少々
にんにく	1かけ	
塩	少々	

作り方

- 1 鰯は塩をふって5分おく。キッチンペーパーで水気をふきとり、2~3等分に切る。あさりは塩水につけ、砂抜きをしてしっかり洗っておく。
- 2 スナップエンドウは筋をとり、半分に切る。にんにくは薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- 3 耐熱容器に鰯、あさり、スナップエンドウ、にんにくを順にのせ、★を加える。ふんわりとラップをし、600Wのレンジで具材に火が通りあさりの殻が開くまで5分程度加熱する。
- 4 最後にミニトマトを盛り付けて完成。お好みで「ねぎ味噌ソース」「ブルーベリーソース」などをつけてお召し上がりください。

お好みで  
どうぞ♪

2種類のソースを紹介します♪

#### ねぎ味噌ソース

長ねぎ(5cm)はみじん切りにして味噌(大さじ1)・みりん(大さじ1)・白ごま(大さじ1/2)と混ぜ合わせる。

使った「ブルーベリーソース」はコレ!



クセのない味わいで食べやすい

栄養もたっぷり「鰯」

実は鰯はさばの仲間。たんぱく質とDHA・EPAも多く含まれているので免疫力を高めることが期待できます。



わかさ生活スタッフ  
管理栄養士  
丈達 公子

ブルーベリーでつくった  
お料理用ソース



いつもの料理も  
ご馳走に♪  
料理研究家  
浜内 千波先生監修

#### ブルーベリーソース

通常価格 2,500円(税込)

1個 100g ※ジャムではありません  
食品のため、開封後の返品はご遠慮ください。

ブルーベリーの自然な  
甘味、酸味に塩味をプラス



ペースト状で使いやすい!



使用例

シンプルに厳選素材のみで作り上げました  
国産ブルーベリー+ 北欧の野生種  
種子島産粗糖 食塩



ご愛飲歴  
18年  
10ヶ月

ブルーベリーアイ  
大好き  
お客様  
ものがたり



香川県坂出市 石井 真実様(57歳)  
(お母様)栄美子様(86歳)  
『ブルーベリーアイ』ご愛飲歴 18年10ヶ月

### メガネ屋さんもビックリ 10年以上も進行なし

娘が学校の検査で指摘されたのを機にひとみの健康を考え、『ブルーベリーアイ』を試すことにしました。ゲームが大好きな息子にも対策が必要だと思い、私と母も一緒に、家族4人で飲んでいます。



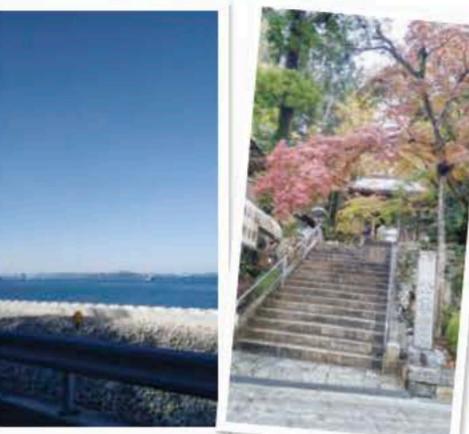
私も事務職という仕事柄、日々パソコンで細かい文字や数字で見なきゃいけない作業も多いんです。頑張りたいときは粒を増やして飲んでいますし、わかさニュースのツボ押しや目の体操もしていますよ。



ジーパンをリメイクして  
バッグに

# 3世代で飲み続けて約19年 「見える」からこそ「できる」 仕事も趣味も頑張れます

### 年齢的にごりもなく カメラのピント合わせも楽々



お母様の趣味の写真

年齢を重ねても現状維持できているのは幸せなこと。「見える」は「できる」につながりますからね。『ブルーベリーアイ』がリーズナブルなおかげで長く続けられます。品質、安心感…お値段以上のものをいたいでいる感謝しています。



庭の草木の手入れも趣味の一つ。  
伸びた枝葉を見つけては剪定、中には樹齢100年の木やブルーベリー、レモンの木も。

## あなたと『ブルーベリーアイ』のお話、聞かせてください! — わかさ生活スタッフと一緒に楽しくお話ししませんか? —

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



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



とにらめっこ。手芸が趣味で、ミリ単位で測つたり、針に糸を通したりと集中して見なきゃいけない作業も多いんです。頑張りたいときは粒を増やして飲んでいますし、わかさニュースのツボ押しや目の体操もしていますよ。

中学生の頃からメガネ生活ですが、おかげさまで10年以上度数が進んでいません。昨年メガネのツルが傷んで買いました。レンズで快適に見えていることにお店の人も驚いていました。

1週間分小分けができるサプリメントケースを活用。  
飲み忘れることなく安心できます!

86歳になる母も病院やデイケア施設などでメガネをかけず書類に字を書いていみるとみんなに驚かれるそうです。

検査でも加齢によるにごりがなくいい状態をキープ。写真撮影が趣味で、「遠くもよく見えるし、ピントも合わせやすいし、画角にもこだわる」と喜んでいます。近所の方にも『ブルーベリーアイ』をすすめているようで、母に紹介されて飲んでいるという方に偶然お会いし、「お互いメガネをかけないでいるのがありがたいわね」って盛り上がったことがあります。

血流促進アイマスク



当血流促進アイマスクを買いました。夜勤が多い息子が使っているのですが、以前より良く眠れるそうです。買って良かったです。

埼玉県 安藤 知美さま

「血流促進アイマスク」を愛用しています。これを使い始めに从ってから寝付きがとても良くなりまして目元も温まるおかげで疲れがとれて助かっています。毎日の睡眠にはなくてはならないアイテムとなります。

愛知県 竹内 真理子さま



chai.tea.timeさま



イシダ リサコ

Instagramに投稿いただきました。ブルブルくんとかわいらしくて、毎日おしゃべりしているのがとてもほっこりしますね。

こんにちは④ ブルーベリーアイを反対と飲むことになり、1ヶ月近くレギュラード。検診で80代の母が医者に「目がキレイだと言つた」と喜んでいました。喜んでいます。ありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

神奈川県 芝原 靖枝さま

60歳になりましたが、パソコン操作や長距離運転が多い仕事を続けています。近眼も老眼もなく、針の穴に糸も通せます。よく驚かれますが、ブルーベリーアイを続けています。

徳島県 田中 順さま

針に糸がスッと通せたら気持ちがいいですね。目を酷使する忙しい日々の中、お変わりなく調子が良い様子に安心いたしました。



タモリ カナホ

## 第91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名様にプレゼント!

『ブルブルくんリール式ラバーキーホルダー』

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3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  
書いてくださいね

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。

※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>



<https://bit.ly/47Lj5f8>

第89回クイズ甲子園(わかさニュースNo.303)の答え ①タツドシ②アイアイ

今月のクイズ甲子園の答えは冊子「わかさ生活」5月号に掲載します。

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

皆さまからの  
お便りをご紹介

ご投稿はこちらから!



北海道 吉田 久美子さま



mutsuyamakunさま

キャラ弁のブルブルくんが可愛すぎです!もったいなく食べられないですね。



ハヤシ アケミ



広島県 村上 三知子さま

封筒のブルブルくんの4コマ漫画を見ていたいのですが。商品のお届けを楽しみにしていただけるよう封筒もこだわっているので嬉しいです!



フジイ キヨースケ

累計  
販売  
※2024年1月時点

# わかさ生活だから実現できた高機能メガネ／サンシャインメガネに新モデルが登場

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  
15P

サンシャインメガネ  
(ブルブルくん)  
通常価格 5,880円(税込)  
送料500円  
特別価格 5,290円(税込)



サンシャインメガネ  
カバータイプ  
通常価格 5,880円(税込)  
送料500円  
特別価格 5,290円(税込)



サイズ(約):  
幅14.5×奥行14.5×高さ4.4cm  
カラー:パープル  
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ート)  
フレーム/  
ポリアミド樹脂 とっても軽い約16g

期間限定 4月15日(月)まで

2本セット 9,900円(税込)



レンズが大きくなって  
より広範囲をカバー  
新色のパープル  
登場



サイズ(約):  
幅16.0×奥行16.0×高さ4.8cm  
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  
適応メガネ目安サイズ  
(最大):幅14.5、縦4.1cm

※メガネによります

花粉や  
黄砂もガード  
お持ちのメガネの  
上からも使えるカバータイプ



1本あたり 4,950円(税込)  
2本セットがお得! 組み合わせ自由!



\*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

ブルーベリーアイ

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  
送料無料



\*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)

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、乳、大豆、ゼラチンを含む

北欧の野生種ブルーベリー  
エキス160mg配合  
一粒に28種類のひとみの  
健康成分を凝縮

いつものお料理が特別な一皿に  
ワンランクアップ

料理研究家 浜内 千波先生監修  
ブルーベリーソース

通常価格 2,500円(税込)  
送料500円



100g ※ジャムではありません  
原材料名:冷凍ブルーベリー(国産)  
粗糖、ブランデー、  
濃縮ブルーベリー果汁、食塩  
栄養価の高い、  
ブルーベリーの魅力を  
ギュッと1瓶に  
詰め込みました



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!  
※2023年12月時点

特典1 特別価格でお届け 每回注文いらす  
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。

●定期お届けコースは送料無料です。今回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。●お客様都合の配送方法変更によってかかります送料・手数料はお客様のご負担となります。●お客様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 31-0211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

\もちろん乳酸菌もおすすめ/

4種類の乳酸菌でおなかの健康をサポート  
生きて腸まで届くビフィズス菌配合

乳酸菌1000億

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)



噛んでも  
おいしい  
りんご味

タブレット  
1袋62粒入り(約1ヵ月分)  
1日の目安:2粒

4種類の乳酸菌を2粒に1,000億個配合

ビフィズス菌	ラブレ菌
ナノ乳酸菌	フェカリス菌

有用成分:ビフィズス菌(BB-12)、ナノ乳酸菌、  
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

掲載  
11P

重炭酸温浴法でぽかぽか  
体温アップで健康な強いからだに!

医薬部外品

わかさの温浴 30錠入り

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



薬用入浴剤(タブレット)  
無香料 無着色

販売名:  
スパークリングホットタブST802  
1袋30錠入り

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

- 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

掲載  
13P

首に巻くだけで全身の血行促進  
目の疲れ、首・肩コリにアプローチ

血流促進  
ネックリペア

通常価格 7,880円(税込)  
送料500円  
定期お届け  
コース 6,880円(税込)

12% OFF  
(送料500円)



表地/綿、ポリウレタン  
裏地/綿、ポリエステル  
(天然鉱石 日本加工)  
中綿/ポリエステル

目もとをしっかり包み込む  
血流促進アイマスク

通常価格 6,880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

来月は創業26周年



お買い物マガジン春特別号をお届けします。

冊子「わかさ生活4月号」は眼トレ・脳トレ付録付き  
さらにお楽しみ企画も続々。来月もお楽しみに!



掲載  
9P

春を元気に過ごすためのおすすめ商品

野菜不足を気にする方に  
食物繊維、乳酸菌、発酵エキスで朝からスッキリ!

わかさの青汁  
(抹茶風味)

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)



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。

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

有用成分:ビタミンA、ビタミンB、ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、ナイアシン、葉酸、パントテン酸

※原材料の一部に大豆を含む

掲載  
13P

人気のアイマスクの  
新シリーズ登場

