

お客さまとつながる会報誌

わかさ生活

4月号
2024

過ぎしやすいはずの春なのに心身はぐったり！
疲れの正体は活性酸素



「角谷社長の健康法、
教えてくださーい！」

特別企画

おかげさまで創業26周年

26th ANNIVERSARY

ツボ押しで
疲れ目解消

さば缶と
ブロッコリーの丸ごとポテト

全員に同封しています！

その1 毎回大好評 / とじ込み付録
眼トレ&脳トレBOOK

新商品&限定商品
お買い得商品が目白押し!! /
健康お買い物マガジン 別冊
「わかさ通販百貨」春特別号



わかさ生活

2024年4月号

2024年4月1日発行 発行/株式会社わかさ生活 HP④

健康と美味しさにこだわって作った 贅沢な黒酢

新発売

さっぱりとした自然の甘みと酸味

『ザクロ黒酢』

PREMIUM

古くから「女性の果実」と呼ばれ
女性にとって嬉しい働きがあるザクロ
「ポリフェノール」の力で健康をサポート！

『ブルーベリー黒酢』

PREMIUM

ひとみの健康成分「アントシアニン」が
豊富な北欧のビルベリーと
カナダ産ブルーベリーを使用！
上品でフルーティー、まろやかな優しい甘さ

お待たせしました！

今年も
予約開始
5月中旬に
お届け



数量限定

『ブルーベリー黒酢』
PREMIUM

1本 490ml 2,200円(税込)

『ザクロ黒酢』
PREMIUM

1本 490ml 2,500円(税込)

2本セット(各1本) 4,700円(税込)

4本セット 9,400円(税込)

ブルーベリー黒酢 2本
ザクロ黒酢 2本 7,980円(税込)

※ブルーベリー黒酢 4本セットもございます
※1本での販売はございません

4本セットなら

『わかさの
さんせん
黒酢三撰』
(約1ヵ月分)
プレゼント！

早期予約特典
5月15日(水)
締め切り
どちらのセットも
送料無料

この黒酢の
素材のこだわり
生産者さんのお声
をご紹介します



詳しくは別冊「わかさ通販百貨」春特別号 P35~38 をご覧ください！

ご予約は
コチラ

通話料
無料

0120-132-999

受付時間 7:00~21:00

同封の 専用注文用紙 からでもご予約いただけます

わかさ生活

〒600-8008
京都市下京区四条烏丸長刀鉈町22



日本全国に拡大中!

わかさ生活 ラジオ

健康マニアの角谷社長が
パーソナリティをつとめ
る大人気ラジオ。
新たに新潟放送・中国放送・
北九州地区の毎日放送が
加わり、ほぼ全国で聴ける
ようになりました! (笑)

こちらからも
聴けるよ♪



RCC ラジオ (中国放送)
毎週土曜日
18:30~19:00 **NEW**

RKB ラジオ (北九州)
毎週日曜日
11:30~12:00 **NEW**

HBC ラジオ (北海道放送)
毎週日曜日
18:30~19:00

tbc ラジオ (東北放送)
毎週月曜日
21:00~21:30

BSN ラジオ (新潟放送)
毎週土曜日
20:00~20:30 **NEW**

KBS 京都ラジオ
毎週木曜日
17:30~18:00

東海ラジオ
毎週月曜日
20:30~21:00

ラジオ日本
毎週土曜日
9:00~9:30

もし入社した会社がおかしな人だらけだったら

似顔絵しか描けなかったわかさ生活の
ササヤマさんが、しゃちよ〜の「似ている
から、それで漫画を描いてみたらどう?」
の一言で始まった、4コマ漫画の
スタッフの悪口を面白おかしく描いた
実話が、なんとこの度パワーアップして
企業サイトに再連載が決定しました!

.....えっ
これ企業サイトに載っちゃって大丈夫? (笑)

わかさ生活のスタッフを面白おかしく描いた4コマは30ページで連載中です♪



わかさニュース NO.306

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



360万家族の皆さまの支えがあり、おかげさまでわかさ生活は創業
26周年を迎えることができました (笑) 本当にありがとうございます!
これからも皆さまに健康を提供できる最高のパートナーであり続け
られるよう頑張っていきますのでよろしくお願いいたします (笑)

ハセガワ
ユウ



ブルブルアイアイストア

Buruburu AiAi STORE 最新情報!

4月は名古屋と京都四条烏丸で
新オープンします!

詳しくは
こちらから



ありがたい気持ちを込めて♡

26th ANNIVERSARY 創業祭記念 キャンペーン開催!

創業26周年を記念して、今月はお買い物を楽しんでいただける特典をたくさんご用意!
健康お買い物マガジン「わかさ通販百貨」では、
ココでしか買えない商品も盛りだくさん♡
さらに今月は、とじ込み付録「眼トレ&脳トレ
BOOK」も特別についています♪ぜひ目と脳を
鍛えながら、お買い物も楽しんでくださいね♡

詳しくは31ページを見てね!



ぷるぷるくん 全国のコンビニ・書店に登場!

しかも
ぷるぷるふるえて
超絶かわいい!!
ぷる



全国のローソン、書店でしか買えない
ボクのぬいぐるみキーホルダーを
数量限定で発売するで!♡

ついにコンビニまで進出したったわ♡
ボクの人気は止まらへんで♪

コンビニと書店でサイズが違うよ♪
コンビニのぷるぷるくん: 90×120mm
書店のぷるぷるくん: 210×290mm

※一部取り扱いのない店舗もございます

第92回 クイズ甲子園

問題 ヒントをもとに、下の数字の謎を解いて
👁️に当てはまる数字を答えてね♪

520 = 54
2000 = 812
2255 = 1011
1430 = 🐼

ヒントは
時計だよ☆



答え

今回のクイズプレゼントは『ぷるぷるくん巾着』を
創業記念でどど〜んと1,000名様にプレゼント★

詳しくは29ページへ♪

お知らせ わかさ栄養学という考え方から 商品の袋のデザインが 変わります 中身はそのまま



わかさ生活では、基本となる5大栄養素だけでなく、健康力を高められる栄養素の商品を数多く取り揃えています。
何の栄養素が入った商品かをわかりやすくするために、商品の袋をリニューアルします♡

5月より順番に
切り替わります。
楽しみにお待ち
くださいね♪



ワタナベめぐみ

突撃!社長に聞いてみた!

わかさ生活はこの4月で創業26周年。「私、同じ年です!」と手を挙げた冊子「わかさ生活」担当メンバー・田森が、角谷社長に直撃インタビュー。ドキドキ(ビクビク!)しながら、改めて商品開発やお客さまへの想いを聞いてきました!

とっても若い!
角谷社長の健康法、
教えてください〜い!



わかさ生活社長
角谷建輝

わかさ生活
スタッフ
田森奏帆

自分が飲みたいと思う商品
しか作らない

『ブルーベリーアイ』にも
社長が長年実践されている、
いわゆる「角谷式健康法」が
生かされているんですね

幼少の頃から目の見えづらさにずっと
苦しんできたから、「自分が飲みたいも
の」と思って作ったんだよ。当時はまだ
1粒に多くの成分を入れる技術はなかつ
たけど、「無知だから言いますが」を口癖
に、世界中でひとみに良いといわれる成分
を全部入れたい!と、純粋に想いをぶつけ
てね。だって、お客さまには本当にいいも
のを、お届けしたいから。そこは今も、そし
て他の商品を作る時も、ずっと変わらない
想いなんだよ。だから『ブルーベリーアイ』
に、角谷式健康法でもおすすめしている

乳酸菌やイチヨウ葉(フラボノイド)
を加えたんだ。長年飲み続けてきて
本当に良いと思った成分だからね。

「わかさ生活ラジオ」でも
健康情報を自ら発信中!

「わかさ生活ラジオ」での
社長の健康情報も
大好評ですね

役立つ情報はもちろん、おもしろエ
ピソードもチラホラあって、よりわか
さ生活のことが知っていただけると
思うよ。ラジオも皆さまとつながる貴
重なツール。ぜひお聴きください!

角谷社長の健康の秘訣も
盛りだくさん! Webから
過去の放送も聴けますよ!

目指すは品質No.1!
信じて続けることで良さを実感

商品づくりへの熱意はどこから
きているのですか?

子どもの頃、ケンイチという名前には「一番に
なしてほしい」との願いが込められていると聞い
てね。今も一番になりたいと思ってるけど、それ
は売上の「一番」ではなく、品質の「一番」。私が30
年以上飲み続けている『DNA核酸』も、品質に
はこだわっているよ。健康のためには、からだの
土台をフレッシュに保つ核酸がとても大事。実は
昔は年上に見られることが多く、自分が核酸を
飲みたくて作ったんだ。60代の今は40代(?)と
言ってもらえることもあって、本当に核酸を飲み
続けてよかった(笑)。お客さまにも『DNA核酸』
を長年続けてくださっている方が多いよね。私
のように、信じて続けることの大切さを実感し
ていただけているのなら嬉しいね。



26年前の創業時代のオフィスを再現した「わかさ生活 歴史館」



わかさ生活ラジオの放送時間はこちら

4月から放送エリアを拡大し、
ほぼ全国で聴けるようになりました!

毎週	月曜日: 20:30~21:00	東海ラジオ
	21:00~21:30	tbcラジオ
	木曜日: 17:30~18:00	KBS京都ラジオ
	土曜日: 9:00~9:30	ラジオ日本
	18:30~19:00	RCCラジオ
	20:00~20:30	BSNラジオ
	日曜日: 11:30~12:00	RKBラジオ
	18:30~19:00	HBCラジオ

上記以外のエリアの方はスマホアプリでお聴きいただけます。

詳しくはこちら

角谷式健康法で 社長自ら実践中！

若々しさの秘密「核酸」

「肌がキレイですね〜」この美顔器を使っているのですか〜？」とよく質問をされる角谷社長。

「そんなの使っていないよ(笑)」

「化粧水とか乳液は何を使っているのですか〜？」

「いや使っていないし」と答える社長。

本当、62歳と思えない肌のハリとツヤ。

手や腕の白くてキレイなこと……

よく見ると爪もツヤツヤでピンク色。

髪の毛も一本一本がしっかりとっている。

「ちなみに、首やお腹にもタルミとかシワは無いよ」と笑顔で言う社長。

冊子「わかさ生活」では、角谷社長が30年以上毎日続けている角谷式健康法を調査していき

たいと思っています。

お楽しみに！

第1回目の今月号は、細胞を元気に！新陳代謝を活発にする、角谷社長イチオシの「核酸」に焦点を当ててみました。



角谷社長とわかさ生活ラジオアシスタント

「DNA核酸」は30年以上ずっと飲んでいるよ

細胞の生まれ変わりに 「DNA」「RNA」 2つの核酸が必要

核酸は全ての細胞に存在しており、細胞の新陳代謝(生まれ変わり)や傷ついた細胞の修復に欠かせない栄養素です。核酸には設計図の役目を果たす「DNA」と大工さんのように設計図に基づいて細胞を作る「RNA」がありま



しかし、年齢とともに体内で核酸を作る力が衰えるため、新陳代謝がうまくいかなくなり、病気や老化のリスクが高まることに…。若々しく元気であるためには、栄養バランスを考えた食事を心がけるとともに、魚や海藻、大豆など核酸が豊富な食品やサプリメントなどで意識的に補うことが大切なのです。

年齢とともに
不足しがち
若々しさ維持には
補給が大事！

2種類の核酸で若々しさに自信 エネルギーを生み出す成分も配合

角谷式健康法

こんな方に

- いつまでも若々しくいたい
- だるおな感じがする

DNA核酸

通常価格 2,200円(税込)

定期お届けコース **1,980円** (税込) **10% OFF**

タブレット 1袋62粒入り(約1ヵ月分)
1日の目安:2粒



フレッシュなからだをサポートする 2種類の核酸を配合

DNA 500mg + **RNA**
からだの設計図の
ような役割 ※2粒中 設計図をもとに
組み立てる大工さん

コエンザイムQ10をはじめエネルギーを生み出す 相性の良い成分をぎゅっと凝縮

コエンザイムQ10 **30mg** (2粒中) 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

併せて別冊「わかさ通販百貨」春特別号 P32 もご覧ください！

ご注文は、電話(通話料無料)0120-132-999(受付時間7:00~21:00)、
専用注文用紙、または専用Webページから

スマホから簡単アクセス！



わかさ生活 社長 角谷 健雄和

やっぱり「わかさ生活」さんは 良心的な会社だと思います

大阪府大阪狭山市 上迫有希様(51歳)
『ブルーベリーアイ』ご愛飲歴 9年4ヵ月



ご愛飲歴
9年
4ヵ月

サプリメントは続けてこそ意味がある
だから続けやすい価格が嬉しい

視力の衰えを感じ始めて以来、もう10年近く『ブルーベリーアイ』を愛飲していますが、やっぱりこれが一番。他社の製品も試してみたけど、私にはこれが合っているんだなうて感じます。今では主人も母も一緒に飲んでいて、飲まないとは何か落ち着かないくらい、完全に生活習慣の一部になりました。

ベリーのサプリメントが出ていますよね。他社の商品で初回は半額なんていうのを見て試してみたこともあるんですが、2回目からは結構値段が高かったりして結局続けにくいな、なんて思ったこともありました。だから、常に配合内容や品質の改良がされている『ブルーベリーアイ』が、この価格をキープ出来ているのはすごいなあと思うんです。企業努力に頭が下がります。ほんとに



わかさ生活さんって良心的な会社なんです。あと、友の会とか感謝祭とかあるじゃないですか。以前私も参加したこと

があるんですけど、ああいった催しも売りっぱなしの会社だったら絶対にやらないと思うんですよ。

この歳で刺繍ができる母を見て
みんな「凄いわね」って驚くんですよ



細かなお花の刺繍がされた
お母さまのすてきな作品♡

母は87歳になりますが、高齢者にありがちなひとみのトラブルに悩まされていました。でも『ブルーベリーアイ』を飲むようになってからは調子も良く、

趣味の刺繍や編み物もできてるんですよ。この年齢だと普通なら針に糸を通すのも難しいと思うんですけどね。今日着ている服もそうなんですけど、母

が自分で刺繍したものなんです。周りの方からは「西本さんは何でそんなによく見えるの？」って驚かれるんですよ。

今では母も主人も私も、見えることの有り難さと、わかさ生活さんに出逢えたことに感謝の毎日です。これから利用者の目線に立ったわかさ生活さんらしい商品開発に期待しています。

※商品をお試し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!

—— わかさ生活スタッフと一緒に楽しくお話しませんか? ——

ハガキ、Webからご応募ください。皆さまからのエピソードを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

元気できれいに! 若返り食材たっぷりレシピ

カロリー(1人あたり)
207kcal

食塩相当量
1.9g

調理時間
約25分

さば缶とブロッコリーの丸ごとポテト

材料(2人分)

ブロッコリー	100g
玉ねぎ	1/4個
さば缶(水煮)	100g
じゃがいも	小4個
オリーブオイル	大さじ1
赤唐辛子(輪切り)	少々
しょうゆ	小さじ2
★ 顆粒だし	小さじ1/2
黒こしょう(粗びき)	少々

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 じゃがいもは深さ1/3程まで十字に切り込みを入れ、濡らしたキッチンペーパーで包んで耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で10分程加熱し、火を通す。
- 3 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ブロッコリー、玉ねぎを加えて炒める。
- 4 3にさば、赤唐辛子を加えて全体をくずしながら炒め合わせたら、★を加えて混ぜる。火を止め、オリーブオイルを回しかける。
- 5 2のじゃがいもを器に並べ、切り込みをかく開いて4の具を入れて盛りつけて完成。

さばのうまみが染み込んだ
ボリューム満点の
一皿です♪

Point!

若返りの秘訣は“抗酸化”にあり!

いつまでも若々しく健康であるためには、日々生まれ変わる細胞が元気でなければなりません。老化や病気は活性酸素がその一因であるといわれています。抗酸化作用のある食材をしっかり摂って活性酸素の悪玉化を抑制しましょう!

抗酸化作用のある食材

じゃがいも



じゃがいもの**ビタミンC**は調理しても壊れにくい

さば



核酸や**DHA**などを
含み血流をサラサラに

ブロッコリー



β-カロテンや**ビタミンC**、
ひとみの栄養素**ルテイン**
も含まれます

オリーブオイル



オレイン酸や
ビタミンEを多く含む
酸化しにくい油

今月のレシピには
抗酸化作用のある食材が
しっかり入っています!



わかさ生活スタッフ
管理栄養士
石田 里沙子



みるみる眼と脳が若返る!

眼と脳

老眼

疲れ目

物忘れ

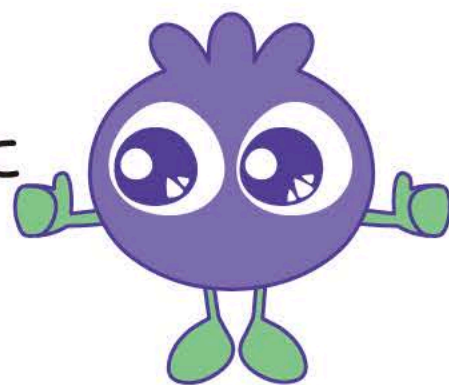
認知症

こんなことはありませんか？



アイアイちゃん

- ✓ 小さな文字が見にくくなった
- ✓ 人の名前が思い出せない
- ✓ 何をしようとしたか忘れる



ブルブルくん

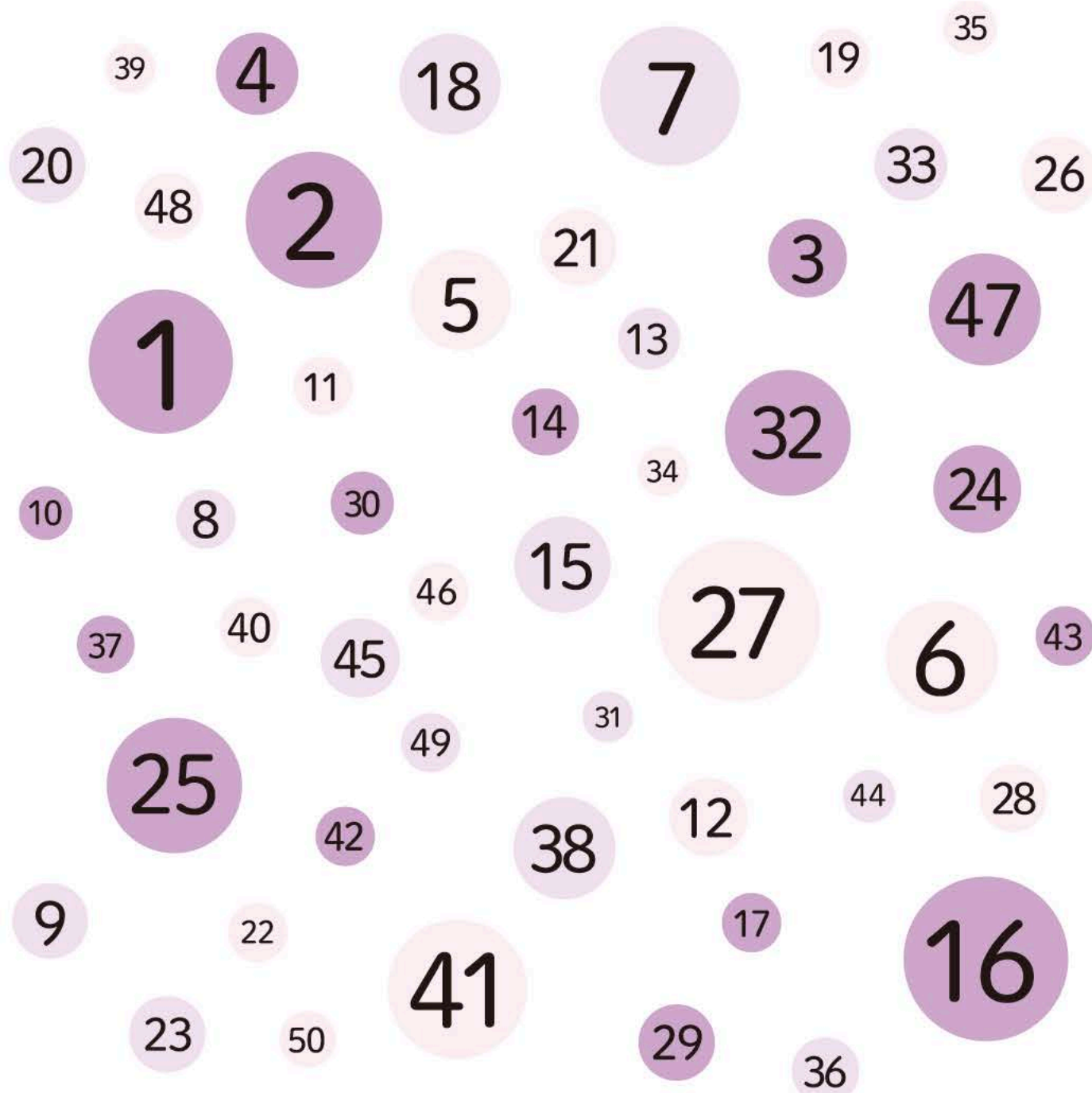
日々のトレーニングで眼や脳は若返ります。

楽しく気軽にできる問題を集めました。

どんどん解いてスッキリ! 若々しい眼と脳になりましょう!



数字さがし 目だけで数字を順番に探そう



トレーニング方法

ちょうやくせいがんきゅううんどう

跳躍性眼球運動は、図や数字、文字などがランダムに並んだ中から、指定されたものを素早く見つけるというトレーニングを行います。1→2→3と数字の順番に探します。

「ビジョントレーニング」で期待される5つの効果👁️👁️

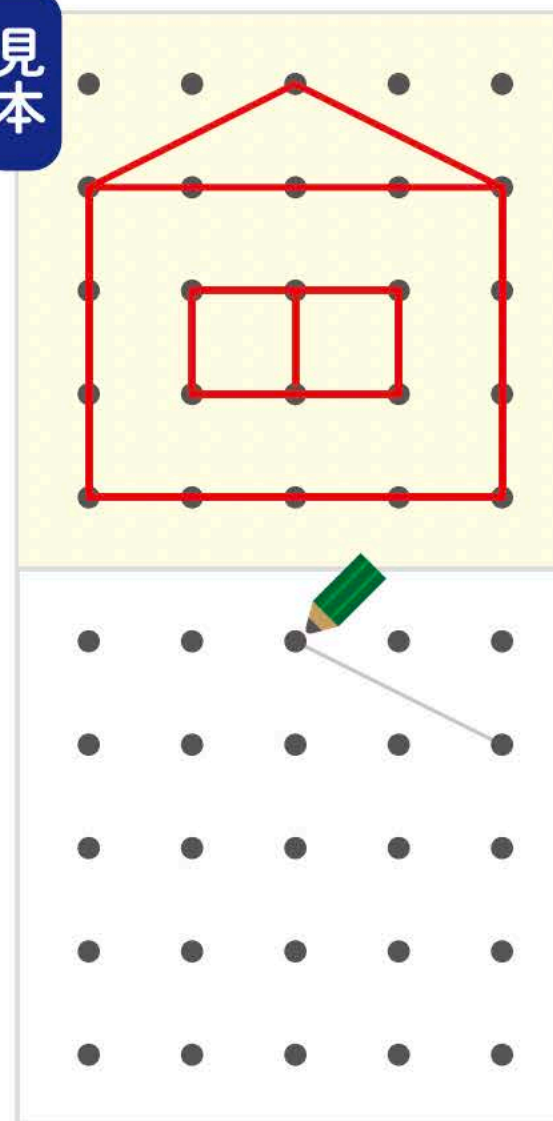
- 1 素早く目を動かし、見たいものを見られるようになる
- 2 左右の目のバランスを整える
- 3 見たものを認識し、記憶しやすくなる
- 4 目と体を協調して使えるようになる
- 5 周辺視野を広げることができる

⚠️ 目に病気がある方は、トレーニングの実施について主治医にご確認ください。
目を動かしはじめて目の痛みを感じるがあったら、中断して眼科を受診してください。

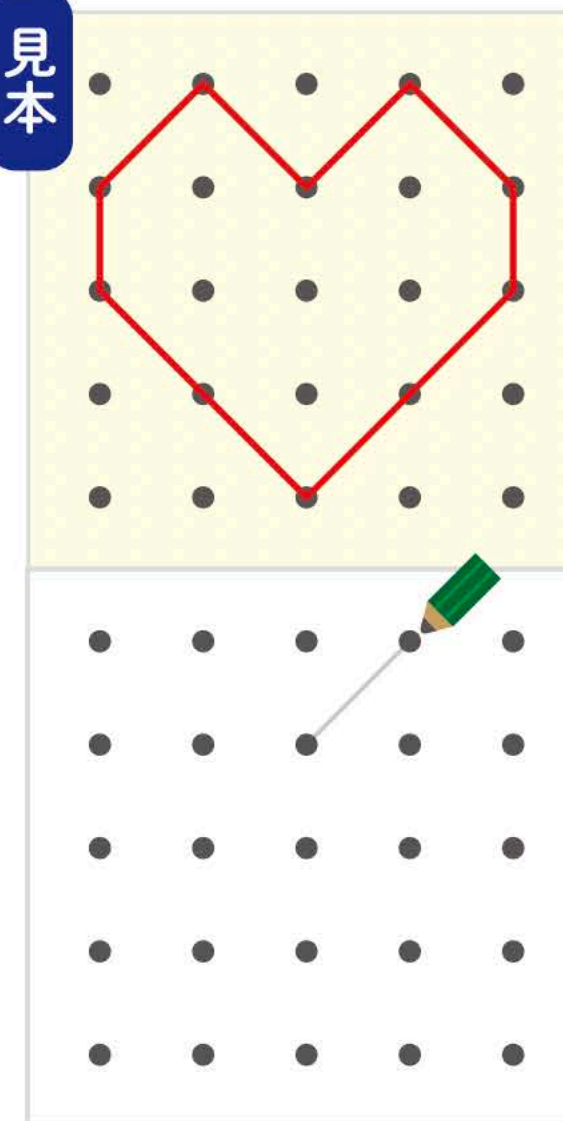


点つなぎ 見本と同じように点をつないで書こう

見本



見本





ナンバープレース①

タテの9マス、ヨコの9マス、太線で区切られたブロックの9マス、
いずれにも1～9の数字がひとつずつ入るよ。
数字が重複しないように考えて埋めていこう!

例題

6		2	3		4
	4	1	6	7	
			9	6	5
					2
1	5				4
7					
5		1	3		
	2	9	4	6	
9		6	5		7

解答

6	1	5	2	7	3	9	8	4
8	4	9	1	5	6	2	7	3
2	7	3	8	4	9	6	1	5
4	9	8	5	6	1	7	3	2
1	5	6	7	3	2	8	4	9
7	3	2	4	9	8	1	5	6
5	6	1	3	2	7	4	9	8
3	2	7	9	8	4	5	6	1
9	8	4	6	1	5	3	2	7

タテ

ヨコ

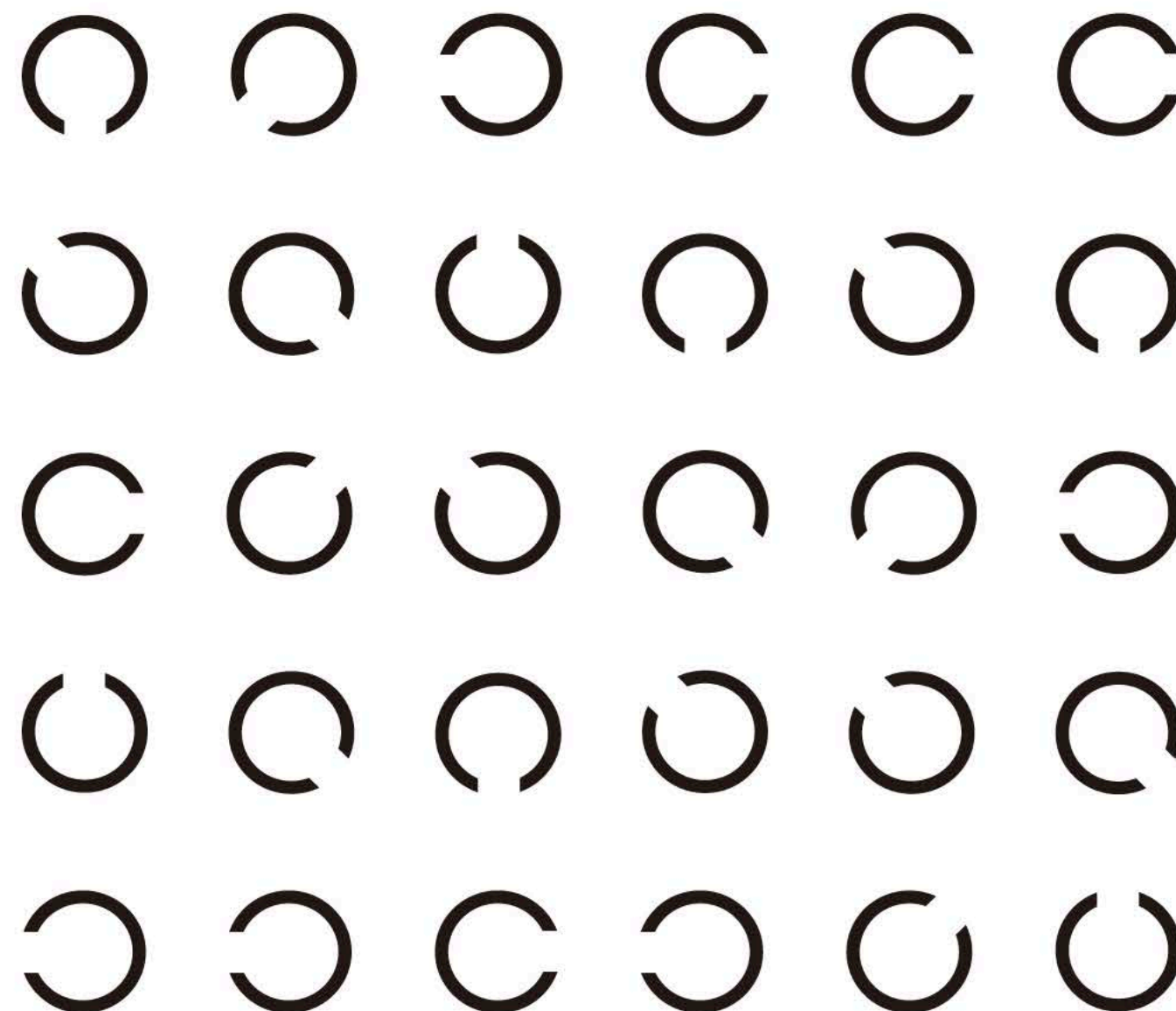
ブロック

5			1		7		9	
		4			6	3	5	
8						7		
					2	4	7	
		2	7	1	4	6		
	7	1	6					
		5						8
	4	7	9			5		
	6		2		5			7



方向体操

開いているのはどっち?



トレーニング方法

輪の切れている方向がどちらかを見ながら、指し示していきます。視力検査のようなイメージで指を動かしていきましょう。輪っかの切れめは上下左右だけでなく、右斜め上や左斜め下など数カ所あるので、間違えないようにしてくださいね。早くやるより確実に指を動かすことが大事です。



マッチ棒クイズ

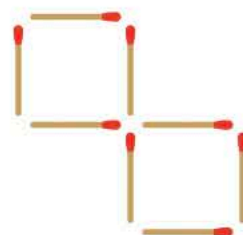
問題にそって答えよう! 解答は一通りではない場合もあるよ

- 1 2本追加して正三角形を2つ作ってください。



解答

- 2 2本追加して正方形を3つにしてください。



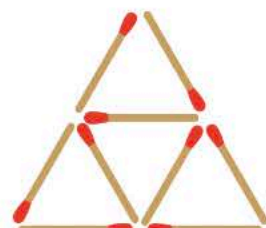
解答

- 3 1本動かして数を1つ増やしてください。



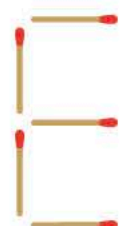
解答

- 4 3本取って正三角形を2つにしてください。



解答

- 5 1本取って次のアルファベットにしてください。



解答

答えは20ページにあります



あるなし

あるなしクイズ

「ある」にあって、「なし」にないものは? 共通の法則を答えよう

1

ある	なし
ちか	おくじょう
つる	かめ
にこ	さんこ
どろ	つち
うる	かう

声に出して
読んでみてね



解答

2

ある	なし
みどり	あか
こども	おとな
スポーツ	読書
文化	生活
昭和	令和

解答

答えは20ページにあります



脳トレ

答え合わせ

ナンバープレース

17ページ

5	2	3	1	4	7	8	9	6
7	1	4	8	9	6	3	5	2
8	9	6	5	2	3	7	1	4
6	8	9	3	5	2	4	7	1
3	5	2	7	1	4	6	8	9
4	7	1	6	8	9	2	3	5
2	3	5	4	7	1	9	6	8
1	4	7	9	6	8	5	2	3
9	6	8	2	3	5	1	4	7

あるなしクイズ

18ページ

①繰り返すとオノマトペ

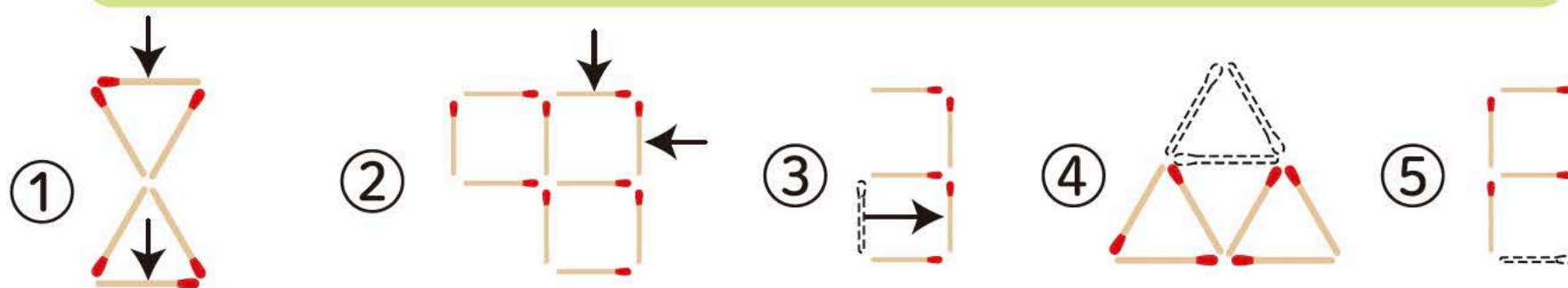
(擬音語、擬態語、擬声語)になる

〔チカチカ、ツルツル、ニコニコ、
ドロドロ、うるうる〕

②すべて祝日

〔みどりの日、こどもの日、
スポーツの日、
文化の日、昭和の日〕

マッチ棒クイズ 19ページ



すべての人の目の健康を支える
Webマガジン



ME NO KO TO 365

20年以上に渡り、サプリメントの研究・開発を続けてきたわかさ生活が届ける「すべての人の目の健康を支えるWebマガジン」。目の病気や目に良い食べ物に関する情報などを発信しています。目の健康を守るための体操「メノコト体操」をはじめ、ビジョントレーニングをレベル別にご紹介しています。



Web・インターネットから

メノコト365

検索





目が疲れた時におすすめ

ツボ押しとマッサージで 疲れ目をいたわろう!

目を使って疲れた後は、ていねいにいたわってあげましょう。ツボ押しとマッサージで血行を促進し疲れを癒すとともに、目薬で栄養補給。しっかりケアして、トレーニング効果をアップしましょう!

誰でも簡単!
眉毛の上を2秒こするだけ

眉毛に中指を当て、端から端まで往復して眉毛の上をこすりましょう。眉毛の部分には、疲れ目を癒してくれる3つのツボがあり、こするだけで簡単にツボ押しができます。



こちらもおすすめ!

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

ビーナスアイ

15mL 通常価格 780円(税込) 第3類医薬品



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
5月15日(水)まで

ビーナスアイ

3個セット

2,340円(税込)

15%
OFF

1,980円(税込)

1個あたり
660円



※医薬品のためお届けは別便となり、送料も別途がかかります。

併せて別冊「わかさ通販百貨」春特別号 裏表紙 もご覧ください!

ご注文は、電話(通話料無料)0120-132-999(受付時間7:00~21:00)、
同封の専用注文用紙、または専用Webページから

スマホから簡単アクセス!



活性酸素が増えすぎると… 抗酸化力が働いている時は…



が発生しやすくなります。本来、私たちの体には、活性酸素を除去したり、発生を抑制し、ダメージの修復などに働く抗酸化力が備わっています。しかし大量の活性酸素が発生すると、その抗酸化力では対抗しきれません。そのため、春はエネルギーがうまく作り出せず、疲れや不調を感じやすくなるのです。



ストレス過多の春は、疲労感や不調が増える季節。その原因となる活性酸素をいかに減らすかが重要です。

すっきり解消！
季節のお悩み

過しやすいはずの春なのに心身はぐったり… 疲れの正体は活性酸素

春は暖かくなって活動しやすいはずなのに、すぐに疲れたり、なんとなく調子が悪い…。そんな疲れの原因とされているのが、活性酸素。活性酸素は老化や病気の原因となるため、増えすぎないよう対策が必要です。

適量なら必要な活性酸素
増えすぎると悪玉に

活性酸素は、私たちの体内で発生する、強い酸化力を持った物質です。悪いものと思われがちですが、体内に侵入した細菌やウイルスを撃退する働きもあるため、免疫機能などにおいて欠かせない重要な存在でもあります。ただ、体内に増えすぎて悪

玉化すると、細胞をサビつかせ、栄養や酸素を十分に運べなくなります。そうするとエネルギーがうまく作れなくなり、疲れを感じやすくなったり、老化や病気の原因になったりします。また、活性酸素は紫外線やストレスなどの要因でも発生するため、気圧の変化や寒暖差、生活の変化などストレスの多い春は大量の活性酸素

生活習慣を見直し
抗酸化力アップ！

自身が持つ抗酸化力は加齢とともに低下する傾向があるため、活性酸素を増やさない、ためないような生活習慣を心がけましょう。栄養バランスのいい食事を意識すると同時に、

活性酸素を減らす生活習慣

適度に運動する

十分な休養と睡眠をとる



スマホを見ない時間を作る

紫外線を避ける



ポリフェノールが含まれた食品を摂る



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4月19日(金)14時
テーマ「アンチエイジングのカギは抗酸化力！新商品から謎を解き明かそう！」
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！



熱血わかさびと



わかさ生活
スタッフ 杉浦 綾(40歳)
明るい笑顔と軽快な
トークでたちまち面接
者の緊張をときほぐす
人事部の人気者

わかさ生活が健康を追求して、
新たに辿り着いたのが「水素」。
早くも「水素」にハマリ、元気爆発中の
わかさ生活スタッフ・杉浦さんに話を聞きました。

出張続きでも、元気いっぱい！
感動のあまり、家族に
プレゼントしました！

人事担当で面接のためによく東京や名古屋へ出張するので、「杉浦さんは会社にいるイメージがない」なんて言われます。「そんなに飛び回っているのにもいつも元気だね」と驚かれますが、実は「水素」のおかげなんです。

ある会社さんから「自宅で手軽に水素を吸収できる『水素発生器』がある」と紹介され、水素が悪い活性酸素とだけくっついて水に代えて排出してくれること、医療の現場ではここ数年の感染症流行時にも役立ったことを聞きました。最初は半信半疑でしたが、ゴーグルをつけて目から水素吸引したら、景色がまぶしいほど明るく見え



色んな書籍を読んで
水素について勉強

水素を使い始める前の昨年夏

仕事でスポーツ選手と
関わることも多く、プロ野
球選手に贈ったら「ハード
な練習後も、リカバリーが
早い感じがする!」と、とて
も喜んでくれました♡



昨日の東京出張
に引き続き、今日
はこれから名古屋へ出張です!

『水素X』愛用中の杉浦ファミリー

年齢とともに痰がつまりやすくなり、
寝苦しかったのですが、痰が流れやす
くなってラクに過ごせています。



入浴前は動画を見ながら水素タイム。
下半身の巡りの悪さに悩んでいま
したが、最近は軽く感じます。



母はますます元気でお出かけ。
「若く見られる」って喜んでます。



ハードスケジュールでも、面接の時は
「笑顔で元気に!」を心がけています。

てビックリ! 最近は寝る前
にパズルをしながら鼻か
ら水素吸引をしているの
ですが、このリラックスス
タイルのおかげで眠れるか
ら翌朝は元気満タンです。おかげで、東京
へ水素の話聞きに行ったり、プロ野球
チームのキャンプの視察に九州まで行っ
たり、ますますパワフルに飛び回っています。
休日にもガンガン出かけていますよ。翌日に
疲れを持ち越さないで済むから、毎日有意
義に過ごせます。本当にオススメです!



水素が逃げない特殊ボトルに水素発
生材と水質浄化材を入れ、水道水を
注ぐだけで水素が発生します。

角谷社長も超実感! 今おすすめの新品



悪玉活性酸素を除去して疲れ知らず!
水素習慣で若々しく健康に!

わかさ生活の水素発生セット

水素X アイケア
スタートセット

通常価格 20,700円

特別価格 9,900円(税込)

- 水素発生タンブラー(1本)
- 水素発生材(15包)
- 水素吸引チューブ(1本)
- 水素ゴーグル(1本)



「わかさの温浴9錠」
プレゼント!



併せて別冊「わかさ通販百貨」春特別号 P21 もご覧ください!

ご注文は、電話(通話料無料)0120-132-999(受付時間7:00~21:00)、
同封の専用注文用紙、または専用Webページから

スマホから簡単アクセス!



ブルーベリーのソースを試食



色々な食材で
試してみました!

グリルチキンやお豆腐で試
食してもらいましたが、相
性の良さは想像以上でした。

そのまま食べてもおいしい!
オリーブオイルやマスター
ドともよく合いますね。

磁気商品を体験



磁気ベルト体験

すごい!指先まで温
まってきた!磁気って
こんなに影響力が
あるんですね。

メガネを試着



サンシャインメガネ、
気に入って使っています。

実際に
見えて
安心だわ!

光の扉枕 体験

次々開催します!

4・5・6月の友の会開催スケジュール 予約制

ご家族やご友人もお誘いいただき、ぜひお気軽にご参加ください。

4/16(水)

愛知県名古屋市

「わかさんぽ」

10時開始予定

参加費 500円

サンシャインメガネやひざサポーターなど
商品を体験しながらお散歩しましょう

4/23(水)

京都府京都市

「わかさんぽ」

10時開始予定

参加費 500円

5/20(月)

埼玉県浦和市

テーマ「紫外線」

埼玉会館

①11:00~12:00

②14:00~15:00

紫外線と目の病気の関係や対策について
学びましょう

5/27(月)

東京都品川区

テーマ「紫外線」

品川ステーションビル

①11:00~12:00

②14:00~15:00

6/28(金)

広島県広島市

「商品体験会」

RCC文化センター

14:00~15:00

サンシャインメガネなど気になる商品を
試して感想を教えてください

6/29(土)

岡山県岡山市

「商品体験会」

NPD賞会議室

10:30~11:30

ご参加お申し込みはこちらから! スマホで右のコードを読み込み、
ご希望の会にお申し込みください



※テーマは変更となる場合がございます。詳しくはお問い合わせください。※体験できる商品は会場によって異なります。

あの商品、
気になっていた!

スタッフに
直接聞きたい

使い心地を
試してみたい!

友の会で注目の商品を体験!



通信販売は、お客さまに直接お逢いすることができません。
だからこそ、お客さまの声にしっかりと耳を傾け、お悩みや
疑問の声に直接お応えしたいという想いから、「友の会」を
開催しています。商品を実際に試していただいたり、商品や
健康について学んだり、わかさ生活のスタッフと一緒に楽しい
時間を過ごしましょう。

「水素X」を体験



ポコポコと水素が発生している
のが目に見えるのいいね。

チューブタイプ
体験中



ゴーグルタイプ
体験中



さわさわと風を感じる
ので水素ガスが届い
ているのがわかるわ。

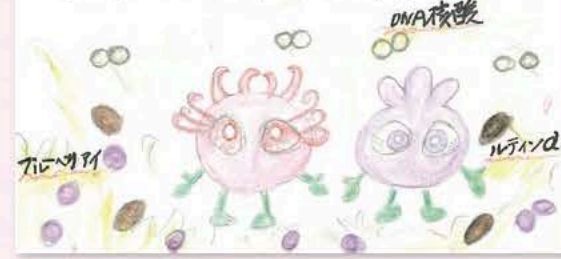
「『水素水』は知っていたけど『水素発生器』っ
て何?」という疑問も、体験会で解消してい
ただけました。『水素X』の「実際に試してみ
てこそわかる良さ」に皆さま、驚きの声をあげて
いらっしゃいました。

「酸化」や「活性酸素」について
の勉強会では、皆さま、耳を傾
け熱心なご様子。クイズを交
えながら楽しく学びました。

とってもかわいいブルブルくんのキャラ弁!ひとみのキラキラまで完璧です!こんなかわいいお弁当を持ってお花見したいですね。



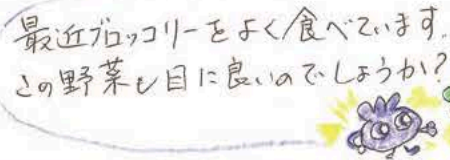
今までもこれからも
ずっと一緒にブルーベリーアイ
220回目! (3巻とで愛用)
還暦すぎても眼鏡な生活!
ありがとうございます。



ちぎり絵で描かれたブルブルくんとてもかわいいです! 春らしい作品に心が温まり自然と笑顔になります。



220回も続けいただきありがとうございます。目の調子もいいご様子でとても嬉しいです。角谷社長おすすめの「DNA 核酸」もお飲みいただいているのですね。これからもよろしくお願いいたします。



最近ブロッコリーをよく食べています。この野菜は目に良いのでしょうか?

北海道 F・はな子 ママさま



皆さまからの
お便りをご紹介

素敵なイラストありがとうございます。ドイツウヒはクリスマスツリーにも使われる北欧の冬には欠かせない樹々ですね。



美味しそうな三ヶ日みかんのイラストありがとうございます。甘酸っぱいいい香りが漂ってきますね。



ブルーベリーとブルーベリーアイを
長年のファンです。お口に合います
おかげで孫で白内症の手術もして
なくてとんでお喜ぶ
わかさニュース
毎日よく読んでいます
封筒の裏はもうカバーに
ずんずん使ってます
皆様もありがとうございます



大阪府 H・Mさま

お届けしている商品だけでなく封筒までお役立てくださってとても嬉しいです。

ブルーベリーアイ 飲みはじめ
13年になりました。
眼鏡をかけ忘れのくらい
スッキリ見えるようになりました。

福島県 宗形 三根子さま

長きにわたり「ブルーベリーアイ」を飲み続けていただきありがとうございます。笑顔のブルブルくんも可愛いですね。



美味しさと、食感にこだわって作ったので嬉しいです。今月はプレゼントにおすすめのギフトボックスもご用意したので、この機会をお見逃しなく!

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



20th ANNIVERSARY 創業祭コンテスト実施中!



5ページ掲載 わかさニュース
第92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5月15日(水)

ご応募いただいた方の中から 抽選で 1000名様に 創業祭記念でど〜んと!

『ブルブルくん巾着』をプレゼント



切手 600-8008
京都市下区
四条烏丸長刀鉈町22
わかさ生活
冊子4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
書いてくださいネ

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>



<https://bit.ly/3I5PaEk>

第90回クイズ甲子園(わかさニュースNo.304)の答え

3

今月のクイズ甲子園の答えは冊子「わかさ生活」6月号に掲載します。



創業祭記念キャンペーン

ドキドキ!ワクワク! **実施中** 新商品&限定商品が目白押し!!

ご購入者様全員への感謝特典!

冊子「わかさ生活」4月号と健康お買い物マガジン「わかさ通販百貨」春特別号に掲載されている商品が対象となります。

特典1

ご購入者全員に
26周年記念
デザイン



「ブルブルくん
サプリメントケース」
プレゼント!!

※柄はランダムのため
お選びいただけません。

特典2

2,500円(税込)以上の
ご購入者全員に
選べるプレゼント!!



上の中からいずれか1つお選びください。
※Bを選ばれた方はご注文商品すべて4月中旬お届けになります。

特典3

ご注文1回につき、
5,000円(税込)以上のご購入で

送料無料!!

※特典①、②、③は既に、ご利用中の定期お届けコースの金額は含みません。「ビーナスアイ」は医薬品につき、特典①、②、③対象外です。

嬉しいプラス特典!!

特典4

Web限定!!
すぐに使える



**10%OFFクーポン
プレゼント!!**

詳しくはこちらから▶

※クーポンのご利用は、Web上で2,000円(税込)以上のご購入の場合が対象となります。
Webでの購入以外は対象外となります。

特典5

4月の **LIVE** わかさニュース
プレゼント当選アップ!

秘密の合言葉
「創業祭」

ご視聴はこちらから▶



全員に同封しています!

特典6

冊子
「わかさ生活」
4月号
とじ込み付録

「眼トレ&脳トレ
BOOK」



特典7

新商品&限定商品、
お買い得商品が
目白押し!!

健康お買い物マガジン
「わかさ通販百貨」
春特別号



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!

続けるための 「仕組み」をつくる

「仕組みをつくる」と聞くと、とても大きなことのように思いますが、わたしたちの周りには意識していなくても「仕組み」になっていることがたくさんありますよね。わたしも社長が昔からやってきたように、決めた目標を達成するためのちょっとした工夫が相手の心を動かし、それが「仕組み」となるような行動を心掛けたいです。

モリタニレイミ

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 175

元気が出るツボ

おへそから指4本分下のところ



かん げん
関 元

両手の中指の先を
合わせて軽く圧を
かけるように押し
離すを1~2分ほど
繰り返しましょう。

冷えや
お腹が痛いときも
良いんだって☆



もし入社した会社がおかしな人だらけだったら

「4コマのはじまり」 作画: ササヤマナツ vol. 82



4コマ漫画
連載中!

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
一縁のeye基金 累計額 2024年
241,746,825円 2月末現在

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
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

Wakasa Vision

検索