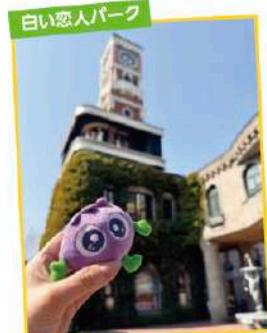




この農園の土壤は酸性で水はけもよくブルーベリーの生育に適しているそうです(北海道余市)

また、その場でいただいたブルーベリー果実10%のジュースはすごく濃厚で感動するほどおじこく、すっかり魅了されてしましました(>.)のようにブルーベリー本来のおいしさがストレートに伝わる商品を、たくさんのお客さまにお届けできるようにしていきたいと思います。



A collage of images showing various seafood dishes and a purple cartoon character. The top left image shows a bowl of ramen with seafood. The top right image shows a purple cartoon character with a large head and a single eye. The bottom left image shows a bowl of ramen with seafood. The bottom right image shows a bowl of ramen with seafood.

一緒に行ったスタッフは、今後の店舗に活かすためカフェや本屋を視察しました。



念願の北海道のブルーベリー農園に行け
ていい旅になりました。

わっていただきたい—そんな想いで全国のブルーベリー園との縁繋ぎを始めました。そして今回赴いた先は北海道！
時季的にはまだつぼみの状態でしたが、ブルーベリーに対する想いや生育状況など実際に敷地を案内いただきながらお聞きすることができます。

ばつている様子などを聞きとても嬉しくなりました。

今回の北海道行きの最大の目的はブルーベリー農園を視察することでした。

国産ブルーベリーの
おいしさを再確認



元従業員との再会 活躍に元気をもらいま

もう一つの目的は、
今のブルブルくんの
デザインをしてくれ
た北海道在住の元従
業員に逢うことでした。彼女のおかげで今
や世界的スターが気に入ってくれるほどの
人気者になっています。久々の再会でがんば
る



今のブルブルくんの デザイン担当!

本来のブルーベリーのおいしさを味わっていただきたい。そんな想いで今回は北海道に飛びました！3日間の強行スケジュールながらも大満足だったという旅の様子を角谷社長に語ってもらいました。

北海道のブルーベリー農園を視察！

角谷社長の 健康になれるお話

紫外線の季節、目の健康を守るにはどうしたらいいですか？



紫外線が強いこの時季、気にしなければ

いけないのは、肌の日焼けだけではありません。紫外線は目にとっても大敵です。では、目を守るためにはどうすればいいのか、角谷社長に聞きました。

私は太陽の光が苦手で、室内の光も長時間浴びていると目がクシャクシャします。だから、いつもメガネを4本持ち歩いて、状況に応じてかけ替えているんです。こうして外から入る光を防ぎながら、内側からも対策しているんですよ。もちろんブルーベリーは必須ですが、今回はルテインとカシスについてお話ししましょう。

内側からの 対策1 天然のサングラス ルテイン

マリーゴールドの花に含まれる黄色い色素成分がルテインです。サングラスとも呼ばれています。最近は、スーパーでも「ルテイン卵」という商品を見かけるようになりましたね。人間の体に、もともと備わっているルテインも、加齢とともに減少するため、健康を維持するには食事やサプリメントで補うこと大切なんです。



比べてみました!

ルテインが豊富な飼料を鶏に与えることでルテイン含有量を高めた卵も注目されています▶



**紫外線が
強い季節の
心強い味方**
ルテインα
ソフトカプセル
1袋31粒入り(約1ヶ月分)
1日の目安:1粒



ラジオアシスタント
伊藤 有紀子

食品用のマリーゴールドは大人の両手のひらくらい大きい花が咲き、良質なルテインを豊富に含んでいます▶

内側からの 対策2 ピント くつきり カシス



リキュー、ドライフルーツ、チョコなどにも利用されるカシスは黒くて小さい果実のベリーの一種です。ブルーベリーとは種類の違うアントシアニンが含まれており、ピント調節機能を維持する働きがあるとされています。だから、長時間集中して見続けなければいけないスポーツ選手も積極的にカシスを摂っているんですよ。

いずれも継続的に摂ることが大切。食品やサプリメントで補って、紫外線シーズンを乗り切ってくださいね。



わかさ生活では目の中の
ルテインを守るレンズを使った
メガネ「ルテインアイメガネ」
も開発しています

角谷社長とわかさ生活ラジオスタッフ

過去の放送分もお聴きいただけます

voicy

スマホからは右の
コードを読み取って
ください



詳しくはわかさ生活ラジオのホームページをご覧ください
スマートフォンでのラジオの聴き方について
詳しくご紹介しています

実際に食べてみました!



カシスの
フルーティーな感じもしますね

栄養価の高さと果実としてのおいしさから、様々な食品にも利用されています

サプリメントならこれ!
ピントの合った
くつきり景色を!

カシスα

ソフトカプセル
1袋31粒入り(約1ヶ月分)
1日の目安:1粒



わかさ生活ラジオではもっと詳しいお話をしています。
過去のラジオ放送が聴けるvoicyでぜひお楽しみください♪

ココロもカラダも Happy に

わかさ生活ラジオ

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
放送

月曜日：20:30～21:00 東海ラジオ（愛知など東海地区）

21:00～21:30 tbcラジオ（仙台など東北地区）

木曜日：17:30～18:00 KBS京都ラジオ（京都・滋賀など関西地区）

土曜日： 9:00～ 9:30 ラジオ日本（関東地区）

18:30～19:00 RCCラジオ（広島など中国地区）

20:00～20:30 BSNラジオ（新潟など北信越地区）

日曜日：11:30～12:00 RKBラジオ（福岡など北九州地区）

18:30～19:00 HBCラジオ（北海道地区）

ラジオが聴ける radiko でも視聴可能!
上記以外のエリアの方もご視聴いただけます

※放送時間は変更になる場合がございます

熱血わかさびと

スタッフインタビュー

わかさ生活がサプリメント業界品質No.1を目指すため重要な役割を果たしている品質保証担当の浅野に、安心・安全へのこだわりを聞きました。

**お客様の安心と満足のために
品質を守り抜きます！**

「品質保証」という仕事は、原料の段階から、お客様が飲み終えるまで、全工程における品質を保証すること。「ブルーベリーアイ」なら、原料であるビルベリーの産地、北欧まで足を運んで生育状況を確認し、その果実からエキスを抽出する工場の製造管理や衛生管理の状態をチェックします。

合格した工場で抽出したエキスも放射性物質などが含まれていないか、アントシアニンが規格を満たしているかなど、安全性と有効性を徹底的に調べます。サプリメントに加工する工場でも百数十もの検査を重ね、安全性を確認、商品化され商品されたものも点検します。さらには、「自分が食べら



見て ↓



並べて

問題がないか
嚥んで

**徹底した
品質基準で製造**

- 600種類以上の残留農薬試験
- 微生物試験
- 崩壊試験
- 成分分析
- 外観検査
- 放射性物質検査など



車で片道2時間以上かけて兵庫県丹波市の農園に通いブルーベリーを育てているという浅野



プライベートは
室内から
飛び出して
リフレッシュ♪



毎年、宮古島へ
ダイビングに行ったり、
海外旅行へも



キレイな海、
サイコー！



カンボジアの世界遺産
アンコールワット



もちろん
北欧は
大好き！

**厳しい品質基準を
全てクリアしたものだけを
お客様のお手元へ**

ブルーベリーアイ

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



丹波メノコト
元気教室

現地での
原料の確認
徹底した
品質基準
国内
GMP
認定工場



アントシアニンやブルーベリーのことをもっと知つていただくために、地域の高齢者大学や子どもを対象にした「丹波メノコト元気教室」などで講師を務めることもあります。

すつきり解消!
季節のお悩み

睡眠不足の原因は 目の疲れかも!?

暑くて寝苦しい季節になりましたが、眠れないのは暑さのせいだけではないかもしれません。実は、目の疲れが睡眠に悪影響を及ぼしている可能性があるのです。



目が疲れていると快眠できず、十分な睡眠がとれないと疲れ目は回復しない、という悪循環に

睡眠不足の蓄積は 心身の健康にも影響

「睡眠負債」という言葉を聞いたことはありますか? これは、日々の

睡眠不足が慢性化し借金のように蓄積された状態のこと。睡眠負債が溜まると、全身の倦怠感、意欲やパフォーマンスの低下、うつ、生活習慣病や認知症などのリスクが高まる

されています。心身を健康に保つためにも睡眠はとても重要なのです。

目が疲れていると 自律神経が乱れ不眠に

睡眠不足の原因として、不規則な生活、ストレス、睡眠環境、運動不足などが挙げられますが、実は目の疲れも影響します。スマホやパソコン

などを近くで長時間見続けることによつて目の筋肉が凝り固まり、使用時の悪い姿勢のせいで首や肩も凝つて、血行不良を招きます。これにより、目の疲れだけでなく、自律神経のバランスも乱れてしまうのです。

チェックしてみましょう

疲れ目と 睡眠不足の悪循環 あなたは大丈夫?



□スマホやパソコンを1日8時間以上使っている

□毎晩、寝る前にスマホを見ている

□朝起きた時も目や体の疲れが残っている

□慢性的な肩コリ、首コリがある

□手元がぼやけて見えることがある

ブルーライトにより 睡眠の質が低下

また、スマホやパソコンから発するブルーライトも睡眠を邪魔する原因です。ブルーライトは光のエネルギーが強いため、目に入る光の量を調節しようと目の筋肉に負担がかかります。さらに、強い光を浴びることで脳が朝だと勘違いし、睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌を抑制してしまうのです。これによって、夜になると自然に眠くなる本来の体の

就寝時間になつても興奮状態が続いて目が冴えてしまうのです。

リズムが乱れ、寝つきの悪さや睡眠不足につながります。あわせて、寝る前の暴飲暴食には気をつけましょう。十分な睡眠がとれないと目を休めることができず、目の疲れも悪化します。疲れ目と睡眠不足の悪循環は早急に断ち切り、健やかに過ごしましょう。

LIVE わかさニュース

この季節の情報がいっぱい!



次回は7月19日(金)14時
テーマ「睡眠のために食事も大切!
『たんぱく習慣』の活用方法を大公開!」
講師・わかさプロアドバイザー
※予定は変更と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!



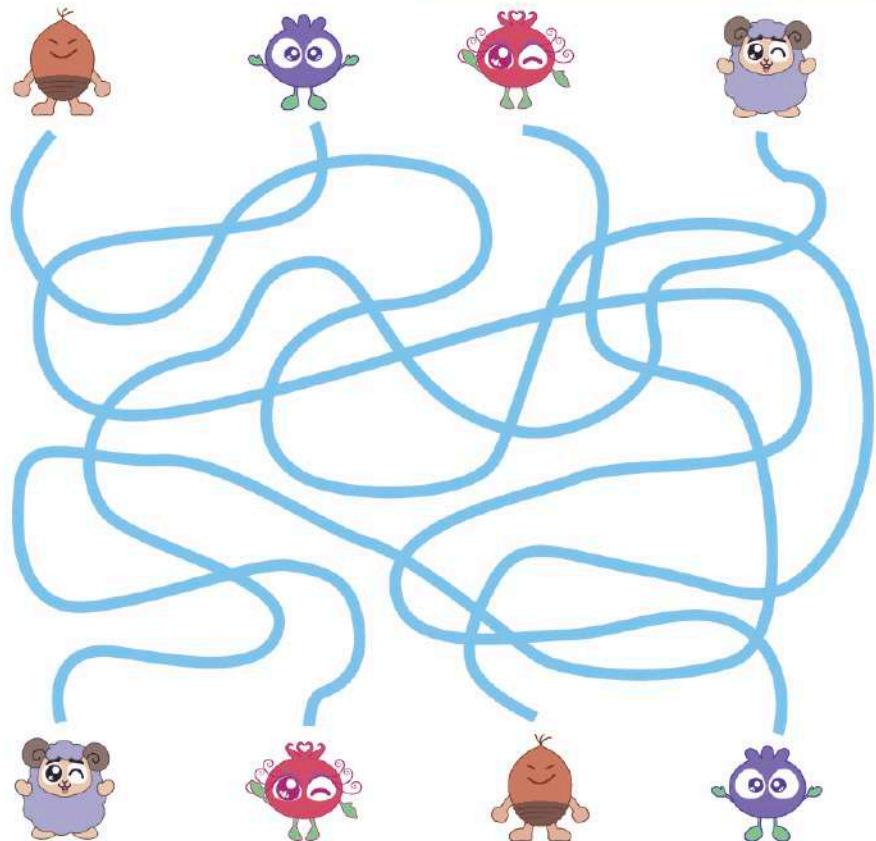
\眼トレで目を鍛えよう! /

ビジョントレーニング

見たいものをとらえて視線を固定したり、見たいものの動きに合わせて視線をなめらかに動かす力を鍛える運動です。本を読んでいる時に飛ばしてしまったりすることを防ぐ運動です。

線めいろ

同じキャラクター同士がつながるように、頭を動かさず目だけでゆっくり線を追いましょう。交差しているところではほかの線に行かないように気を付けましょう。うまく追えない時は、えんぴつなどで線をたどっても大丈夫です。



目を鍛えでお得にお買い物!!

8日はビジョントレーニングday!

お友だち登録は
こちらから!



毎月8日にメールやLINEで配信するビジョントレーニングをすると、「わかさ生活ショッピング」サイトでのお買い物に使えるポイントを8ポイントプレゼント! LINEのお友だちになって挑戦しよう!
(※当日のみです)



日常生活の中でのちょっととした心がけで、目の疲れを予防したり、疲れを癒したりすることができます。できることから少しずつ実践してみましょう!

ひと工夫で
疲れ軽減!

目をいたわるライフスタイル



＼ただ今／
新発売記念の
セットがお得!!



ワイドな幅32cm

目もとを中心に顔全体を包み込みます。温熱・リラクスタイムに!

大人気のアイマスクと

目もとをじんわり
うなが
血流を促して
安眠へ導く

遠赤外線で血流促進

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

ここが
スゴい!



※効果には個人差があります。



ワンポイントに
ブルブルくん!

ブルブルくん 血流促進アイマスク

通常価格 6,880円(税込)

裏地はソフトな生地で
寒い季節もやさしい触り心地

表地/ポリエステル
裏地/綿、ポリエチル(天然鉱石 日本加工)
ベルト/ポリエチル 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。

夜勤の多い息子に「血流促進アイマスク」を買いました。以前よりよく眠れるそうで、買ってよかったです。

(49歳、女性)

熱源は自分自身! といふところがいいですね。私は冷え性なのでうれしいです。温めることは本当に大事ですよね!

(59歳、女性)

お客様のお声

「血流促進アイマスク」なら、天然鉱石の遠赤外線によりわずか20分つけるだけで全身の血流を整え、頑張った目を癒しながら心地よい眠りへと導きます。

就寝前に目もとを温めると、目の周りだけでなく全身の血流が促され、ボカボカに。すると、体は熱を外に逃がして体温を下げようとします。この時、眠気が生じ、ぐっすり眠れる準備が整うのです。

私たちちはまばたきによって涙を行き渡らせていて。そのため、スマホなどの長時間利用でまばたきの回数が減ったり、まばたきをしないのです。「ナチュ・うる・バランス」は涙の成分である7つのイオンを涙に近いバランスで配合。目を酷使した時や寝る前、起床時に使用することで、目にうるおいを与え、目の疲れを軽減します。

新発売記念

お得な2個セット
2,080円(税込)
特別価格 11,680円(税込)

組み
合わせ
自由

パープル2個/ブラック2個/パープル・ブラック各1個

デスクワークの
合間の
リフレッシュにも

目薬に新しい商品ができました!

スマホ、パソコンなどによる
目の乾き・疲れに
涙のようなやさしさで
うるおい補給



7月中旬よりお届け

第3類医薬品

ナチュ・うる・バランス

通常価格 780円(税込)

13ml



涙の成分である7つのイオンをバランスよく配合
乾きにくい目薬のため、目にうるおいを与えます。



すべての種類の
コンタクトレンズに対応!

年齢を問わずお使いいただけます



新発売記念

8月15日(木)まで

お得な3個セット
15% OFF
特別価格 1,980円(税込)

ゲームなど
長時間
集中した後にも



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!

「ナチュ・うる・バランス」は医薬品のためお届けは別便となり、送料が別途かかります。またお支払いについては、GMO後払いによるお振込みになります。振込用紙は商品と別でのお届けとなります。

ブルーベリーアイ
大好き
お客様
ものがたり

仕事、読書、運転にスマホゲーム。 『ブルーベリーアイ』が 支えてくれる私の日常。

三重県伊勢市 牧野 尚子さま(53歳)
『ブルーベリーアイ』ご愛飲歴 18年8ヶ月



辛かつたひとみの乾きも
気にならなくなつて…

『ブルーベリーアイ』との出逢いは、もともと主人が飲んでいたものをもう一度飲み出したのがきっかけでした。当時の私はドライアイがひどく、夜中に痛みで目を覚ますことがあります。そこで、夜中に痛めで目を覚ますこと少しうつたのですが、飲み始めたら少し楽になったように感じたのを覚えています。以来、手放せなくなり、主人より私の方がメインで飲むようになりました。

現在仕事はカーテンメーカーの事務、経理をしています。伝票の文字は細かいし、経理は間違いも許されないのでよく見えてないと仕事になりません。車の運転や趣味の読書も同様に「よく見える」ことが絶対条件。だから今でも「ブルーベリーアイ」は欠かせないんですよ。



読みだしたら止まらないほど
読書を楽しんでいます♥

お気に入りのキャラクターをゲット!
2粒飲んでどこにいても見逃しません♪

み続けていて、その安全性と良さを感じていますから。

読書は、子供の頃から大好き。今は忙しくてなかなか時間がとれませんけど、ちょっととしたすき間時間を見つけて読んでいます。あと、運動不足にならないようウォーキングもやっています。今は「ポケモンGO」にハマっていて、レアな



キャラクターやアイテムをスポットに行ってゲットする時はあらかじめ2粒飲んで、準備バッチリで行くんですよ。私にとって「よく見える」ことは仕事や運転だけでなく、趣味のためにも大切なことなんですね。



実は、10年以上前の話、兄嫁も「ブルーベリーアイ」を愛飲していて友の会にも参加していることを偶然知りました。さすが、360万家族に愛飲されているだけのことはあるなと感心したこと思い出します。良いものが多くの人に愛されるのは当たり前ですよね。



以前に健康食品の安全性が取り沙汰されたことがありました。毎日摂取するものは本当に安全安心なものじゃないと納得できませんよね。

その点わかさ生活さんには絶対的な安心感があります。何よりすでに20年近くも飲んでいます。

冊子「わかさ生活」のみんなの掲示板が好きで届いたらすぐ読みます!



冊子「わかさ生活」のみんなの掲示板が好きで届いたらすぐ読みます!

以前に健康食品の安全性が取り沙汰されたことがありました。毎日摂取するものは本当に安全安心なものじゃないと納得できませんよね。

その点わかさ生活さんには絶対的な安心感があります。何よりすでに20年近くも飲んでいます。

※「ブルーベリーアイ」ご愛飲 2023年5月時点
※商品を飲まれた時の感じの方は人それぞれです。
※「年齢・」愛飲歴は取材時のものです。

お問い合わせにお気軽に
取材にご協力
いただけの方
大募集

「ブルーベリーアイ」を飲み続けている理由をぜひお聞かせください!

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!

冊子巻末の「体験談大募集」
ハガキをご利用ください
右のコードを読み取って
ご応募ください



掲載させていただいた方には
商品をプレゼント!
お悩みにあった商品、気になっている商品を
わかさプロアドバイザーが
ご相談に応じて一緒にお選びします

※取材をお願いする場合、後日、わかさ生活からご都合のいい取材日など
お打ち合わせのお電話をさせていただきます

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

ご投稿は
こちらから!



皆さまからの
お便りをご紹介



長崎県 本田 元子さま

目にした瞬間、優しい気持ちになる素敵な作品ありがとうございます。楽しいことで頭をいっぱいにして、笑顔でいることが健康のためにも大切ですね。



4月号のスタッフインタビュー
良かったです。スタッフの
パーソナリティが場で一緒に
親近感が増しました。
素敵になりましたね！

大分県 広津 典子さま

スタッフインタビューをお読みいただき
ありがとうございます。プライベート感満載で少し照れくさかったですが、親しみを感じていただけて嬉しいです！



スギウラ アヤ



山口県 新田 浩治さま
『ブルーベリーアイ』歴10年目！
長きにわたりお続けいただき
ありがとうございます。タッチの違うブルブルくんとアイアイちゃんどちらも可愛いですね。



ハセガワ ユウナ

柔らかな色合い
がとても素敵で
ブルブルくんの
可愛らしさがより
引き立ちますね。
暑い日が続きま
すが、夏ならでは
の楽しみを見つ
けて元気に過ご
したいですね。



愛知県 太田 和美さま



同封のわかさニュースに掲載していますのでご覧ください

第96回 わかさ クイズ甲子園に 感想・意見を
書いて 応募しよう！

応募締め切り 消印有効
2024年8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
『ブルブルくんのツボBook3冊セット』

切手
京都市下京区
四条烏丸長刀鉋町22
わかさ生活
冊子7月号 係

●クイズの答え
●お名前
●郵便番号
●ご住所
●電話番号
●何かひとこと
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。
※個人情報の取り扱いについては→<https://www.wakasa.jp/info/privacy>



<https://bit.ly/4bSf4by>

第93回クイズ甲子園(わかさニュースNo.307)の答え

すいそ(水素)

今月のクイズ甲子園の答えは冊子「わかさ生活」9月号に掲載します。

うし酉年 1000億
ずっと定期で注文、御用であります。
あい厚いおじさん、あいだいたい
元気で遊びでございます。
感謝！！
あいだいたい

ランランと輝く
ブルブルくん
の目がとってもかわいいです。
商品がお役に立てよかったです！
『血流促進アイマスク』も気に入っていただき嬉しいです。



ムライ キヨコ

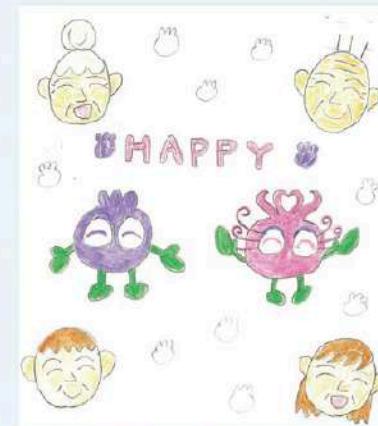


北海道 大平 真紀さま



大阪府 松本 昌子さま

子どもたちの表情がとても素敵ですね。
心温まる作品をありがとうございます。



兵庫県 つくだ ひなさま

みんなの笑顔の表情に思わず「可愛い～」
と声がもれました。Happy!は自分も周りも
幸せになれる素敵な言葉ですね。



イケジマ リナ



茨城県 岡田 まり子さま

ブルブルくんのガチャガチャに挑戦いた
だきありがとうございます。ウインクした
ブルブルくん可愛いですよね。



モリタニ レイミ

「わかさ生活ラジオ」をスマホで聴く



聴きたい回の詳細が表示される。
「再生する」をタップ

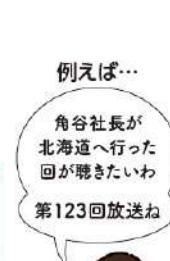


voicy ポイシー
voicyとは
配信などを無料で聴くことができる音声配信サービスです
過去の放送分も
お聴きいただけます!



スクリールして
聴きたい回を選んでタップ

●をタップすると
直接聴けます



例えば…
角谷社長が
北海道へ行った
回が聴きたいわ
第123回放送ね



手順
3 聽きたい回を選んで
再生ボタンを押す！

\さらに/
Point
過去の放送を聴く場合は…

「すべての放送を見る」をタップすると
過去の放送が月ごとに表示される



LINEお友だち登録方法

簡単
10秒
①上のコードを
スマホで読み込む。
LINEが起動し、
「わかさ生活」の
画面が表示される

●お友だちになると
最新の「わかさ生活」の
放送告知が届きます！
●聴き逃しを
防ぐ方法



次回は、わかさ生活ショッピングで
開催されるキャンペーントの応募方法

*機種や使用しているOSのバージョンなどによっては、表示内容、操作手順が異なる場合があります。

スマホを使って わかさ生活を楽しみよう！ Vol.1

わかさ生活には、冊子では紹介しきれない健康情報、楽しい動画、眼トレや脳トレなど
無料で楽しめる色々なWebサイトがあります。これから毎月紹介してまいります。

今回は、スマホを使って「わかさ生活ラジオ」と一緒に楽しみましょう！

「わかさ生活ラジオ」を スマホで聴いてみよう！

2～5ページで紹介した

手順
1 カメラ機能で
コードを読み取って
簡単にアクセス



カメラを起動して下の
コードにカメラをかざす。
表示されたQRコードを
タップすると無料で
「わかさ生活ラジオ」が
聴けるページが開きます。



※画像はイメージです

手順
2 画面を下方へ
スクロールすると
「新着の放送」が
表示される



画面を上方へなぞると
下方の画面が表示される

覚えた！ スマホの操作用語

タップ = スマホの画面のアイコンや
表示を指で軽くたたく操作

スクロール = 画面を上下や左右に移動させて隠れている
ところを表示させること



