

お客さまとつながる会報誌

わかさ生活

10月は
目の愛護月間

見えづらさを放置すると

脳や体にまで影響が!?

「ブルーベリーアイ」が
あってよかったです!

わかさ生活らしい
お米見つけました!

目の愛護月間 特別特典

ブルブルくん
アイちゃんと一緒に
眼トレ&
脳トレ
とじ込み
8
ページ

ご購入者全員に
サプリメント
ケース
プレゼント
8mm

今月の健康レシピ
ツナしそチーズの
はさむだけ餃子



10月号
2024

わかさ生活

2024年10月号

2024年10月1日発行 発行／株式会社わかさ生活 HP⑩



メタルフレームでお洒落♪
メガネタイプだから
拡大鏡だと知られず
大きく見える!

- ✓ 老眼鏡やメガネをかけても
小さい文字が見えづらいとき
- ✓ 手芸など両手を使う
細かい作業に
- ✓ 新聞や本の文字が
読みづらいとき
- ✓ 細かな書類を確認するとき

拡大率
1.8倍に
なりました!



*画像はイメージ

※パープル着用

さらに
ひとみに
やさしい
紫外線
約99%カット
ブルーライト
約13.4%カット



大きく(large)見える
わかさのミラージュ・ルーペ

パープル ブラウン

通常価格 8,880円(税込) [送料500円]

サイズ: 幅13.8×奥行14.5×高さ4.0cm

カラー: パープル・ブラウン

材質: フレーム/ステンレス合金

レンズ/ポリカーボネイト
(ハードコート、反射防止コート)

専用
ケース付き
医療機器製造販売届出番号
27B3X00134000082

丈夫! 薄い! 軽い!
安心の
日本製



お使いのメガネの上に
掛けられます

厚さ 3mm!
重量約 14g

※商品のカラーは印刷の都合により、実物と色味が異なる場合がございます。
※返品交換はご遠慮いただいております。あらかじめご了承ください。

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!

この冊子からご注文で全員に サプリメントケースプレゼント

11月15日(金)まで



わかさ生活

〒600-8008
京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22

品質管理・品質保証
に関する国際規格
ISO9001取得
公益社団法人日本通信販売協会会員
公益財団法人日本健康・食生活協会会員
関西日本・フィアット・クラウド協会会員
日本ブリガリア協会会員

JSA
QMS
JCI ITM
MS
CMIT
JDMA

大きい!
見やすい!
超薄!
超軽量!
メガネ型ルーペ(拡大鏡)
見えづらかつた文字もくっきり大きく!

10月は
目の愛護月間

見えづらさを放置すると 脳や体にまで影響が！？

10月は目の愛護月間です。目の健康を守ることは、「自分らしい生活」を守ること。これを機に、目の健康の大切さについて、改めて考えてみましょう。

脳の機能の維持にも 目の健康が大事なんです

目の健康は生活の質と深く関わっています。なぜなら、私たちは外からの情報のうち8割以上を視覚から得ており、生活をするうえで、何をするにも視覚に頼っているからです。ただし、目はモノを見るための器官ではありますが、目だけでは見る仕組みはありません。目から入ってきた

情報が脳に伝わり、色や形として認識されます。脳にある知識のストックなどから「これが何であるのか？」を理解して、「見える」ということになるのです。実は、奈良県立医科大学の研究に、視力に障害があると認知症になるリスクが2倍高くなるという報告もあります。これは、目から入ってくる情報が遮断されることが、



「見えづらいのは年のせいだから仕方がない」とあきらめていますか？

脳への刺激が弱くなってしまうことが原因とされています。
このように、生活の質を保つためにも、イキイキとした脳を保つためにも、目の健康はとても重要なのです。

この先も楽しい 人生を送るために 早めの対策・検診が重要

とはいっても、老眼や白内障など、加齢に伴う視力低下は誰にでも訪れるもの。近年は若年層のスマホ老眼も増えています。老眼や目の疲れでかすんだり、ばけたりして見えるのは、目のピントを合わせる毛様体筋という筋肉のコリが一因です。放置すると頭痛や肩こりなど身体的不調にもつながります。「大好きな編み物をずっと続けたい」「いつまでも趣味の読書を楽しみたい」と思っていますよね。日常生活を快適に送り、やりたいことを自由に楽しむためにも、日々から目をいたわり、目の老化を遅らせましょう。同時に、定期的に眼科検診を受けて異常の早期発見・早期治療に努めるのも大切です。

**LIVE
わかさニュース**

今月は10月18日(金)14時~

テーマ「目と脳はつながっている!
脳を通してんこもりスペシャル」
講師..わかさプロアドバイザー

ご視聴はこちらから▼

毎月第3金曜日配信!



ご視聴はこちらから▼

毎月
第3金曜日
配信!



この季節の情報がいっぱい！

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。

目の健康セルフチェック

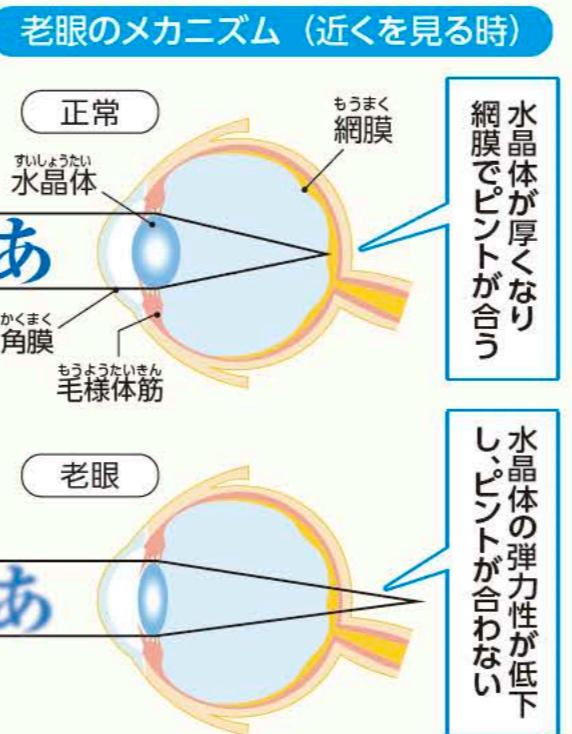
- 目がよく充血する
- 目が乾く
- 目に異物感や痛みがある
- 目が疲れやすい
- かすんで見える
- 目ヤニがよく出る

右記の項目に当てはまつたら
目のトラブルの可能性があります。
早めに眼科を受診しましょう。

かすみ
ぼやけ

コリ解消でひとみリフレッシュ

レンズの役目をしている水晶体が硬くなつて弾力が失われることで老眼は起ります。水晶体の厚さを調節する毛様体筋というピントにかかる筋肉の緊張状態が続くことで「コリ」が生じ、視界がぼやけたり、かすんだりします。目が疲れて見えづらくなるのも、毛様筋のコリが関係しています。簡単にできるコリ解消法を日常生活に取り入れていきましょう。



「スマホを見たとき違ひがわかるんです！
私にはこの組み合わせが一番みたい。」

仕事終わりにスマホを見る
と、ショボショボして困っています。
また。何かサプリメントでも
飲もうと思ったのですが、
沢山ありすぎてどれがいい
のかわからない。わかさ生活
の名前は知っていたので、
「だからなるべく忘れ
ないように飲んでいます。
今は悩みもなく調子もい
いようです。でもね、実は
主人の方が私よりも几帳
面に飲んでいるんですよ。
とても気に入っているみ
たい。」

大阪府堺市 じゅうば やすじ様(57歳)
「カシスα」ご愛飲歴 3年4ヶ月
「ブルーベリーアイ」ご愛飲歴 9年10ヶ月

※ご年齢・ご愛飲歴は、取材時のものです。

コリ・ぼやけにピント調節機能にパワーを発揮！



カシス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ヶ月分)
1日の目安:1粒



カシス特有のアントシアニン/
ナノ(超微細化)カシスエキス
1粒中 100mg配合

ナノだから
体内への吸収量
※ 120%アップ

こだわり
ニュージーランド産
高品質カシス

※一般のカシスエキスとの比較
(わかさ生活調べ)

カシスと相性抜群の成分配合
(カシス種子油) (亜麻仁油)

「ブルーベリーアイ」と
相性抜群！



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！

商品一覧
30
ページ

この冊子からご注文で全員に サプリメントケースプレゼント



11月15日(金)まで



コリ解消法 1

目の筋肉をゆるめて
リラックス

- 遠くを見る(5m程度)と手元を見るのを繰り返す
一ヵ所を凝視しないことが大切
- 1分間目を閉じる

コリ解消法 2

目の周りの血流促進

- 眼球をゆっくり回す
- アイマスクをする

コリ解消法 3

目の負担を軽減

- 窓ガラスやメガネのレンズをきれいにする
- スマホやパソコンの文字を大きくする

コリ解消法 4

生活習慣を改善

- 寝る前にストレッチ
- 体を温める食事をする
かぼちゃや人参、しょうが
やネギ、発酵食品などを
積極的に食事に取り入れましょう
- 寝つきがよくなり、目も体も
休めることができる



10月は
首の愛護
月間

360万家族に選ばれています 『ブルーベリーアイ』が あってよかったです!

* 2024年7月時点



『ルテインα』も一緒に
ずっと続けています♥

毎月たくさん届くお喜びの声



ご愛飲歴
11年
4ヶ月



▲中島さまのパステルアート作品

ご愛飲歴
11年
4ヶ月

私は、『ブルーベリーアイ』を11年間愛飲しています。この間で、私の人生が大きく変わったように思います。特に、年齢とともに、肌荒れや髪の毛の変化が気にならなくなりました。また、『アスタキサンチンα』と一緒に飲んでいて、目の疲れが軽減される効果を感じています。

※ご年齢・ご愛飲歴は、取材時のものです。



私は、『ブルーベリーアイ』を11年間愛飲しています。この間で、私の人生が大きく変わったように思います。特に、年齢とともに、肌荒れや髪の毛の変化が気にならなくなりました。また、『アスタキサンチンα』と一緒に飲んでいて、目の疲れが軽減される効果を感じています。

愛知県名古屋市 中島 絵臣様(52歳)

『ブルーベリーアイ』ご愛飲歴 4年10ヶ月

『アスタキサンチンα』ご愛飲歴 2年9ヶ月

悩みに合わせて選べる
豊富なサプリが嬉しい



私の
「よかったです!」
ポイント



ご愛飲歴
4年
10ヶ月

私は、『ブルーベリーアイ』を4年間愛飲しています。この間で、私の人生が大きく変わったように思います。特に、年齢とともに、肌荒れや髪の毛の変化が気にならなくなりました。また、『アスタキサンチンα』と一緒に飲んでいて、目の疲れが軽減される効果を感じています。



私は、『ブルーベリーアイ』を4年間愛飲しています。この間で、私の人生が大きく変わったように思います。特に、年齢とともに、肌荒れや髪の毛の変化が気にならなくなりました。また、『アスタキサンチンα』と一緒に飲んでいて、目の疲れが軽減される効果を感じています。

私は、『ブルーベリーアイ』を4年間愛飲しています。この間で、私の人生が大きく変わったように思います。特に、年齢とともに、肌荒れや髪の毛の変化が気にならなくなりました。また、『アスタキサンチンα』と一緒に飲んでいて、目の疲れが軽減される効果を感じています。

徳島県吉野川市 大岸 ひとみ様(55歳)

『ブルーベリーアイ』ご愛飲歴 4年10ヶ月

『アスタキサンチンα』ご愛飲歴 2年9ヶ月

活動的になれる秋、
『ブルーベリーアイ』で趣味三昧!



私の
「よかったです!」
ポイント



新しいことに
挑戦できるのも、
ひとみが
元気なおかげ♪



私の習慣は…有害光線をカットするメガネをかける!



外出する時に『サンシャインメガネ』をかけています!(60歳・女性)

パソコンやテレビを見ときはブルーライトカットメガネを使っています(63歳・女性)

『ブルーベリーアイ』を飲んで、出掛ける時は『サンシャインメガネ』をかけています(60歳・男性)

車やバッグの中にサングラスを入れて、かけ忘れを防いでいます(61歳・女性)



「3つの有害光線をカットしてくれて外出時も屋内でも大活躍!」 宮城県仙台市 萱場 たしみ様(63歳)

紫外線もブルーライトも近赤外線もカットしてくれるので、観劇や講演会など外出時はもちろん、テレビを見る時も重宝しています。『サンシャインメガネ』をかけると、シミやシワが隠れて若く見られるのもうれしいですね。



3つの有害光線をカット
サンシャインメガネ

スタッフも愛用! STAFF Voice

紫外線が強い北欧研修の時に手放せなかったもの圧倒的1位が『サンシャインメガネ』。外でも中でも、移動中もホテルでも、朝も夜もずっとずっとかけていました。



わかさ生活スタッフ
野村 葉子



私の習慣は…目を温める!

夜寝る時にアイマスクをしています。もちろん『ブルーベリーアイ』は毎日飲んでいます(63歳・女性)

お昼寝時アイマスク使用。起きたら視界が少し明るく見える気がしています(75歳・女性)



「包まれるような付け心地です」

茨城県水戸市 鴨志田 準様(82歳)

『血流促進アイマスク』と出逢ってからよく眠っています。元気なおかげで、82歳の今も現役で理容師をしています。



遠赤外線でポカポカ
血流促進アイマスク

わかさ生活スタッフのメノコト習慣をご紹介! 「STAFF Voice」はこちら

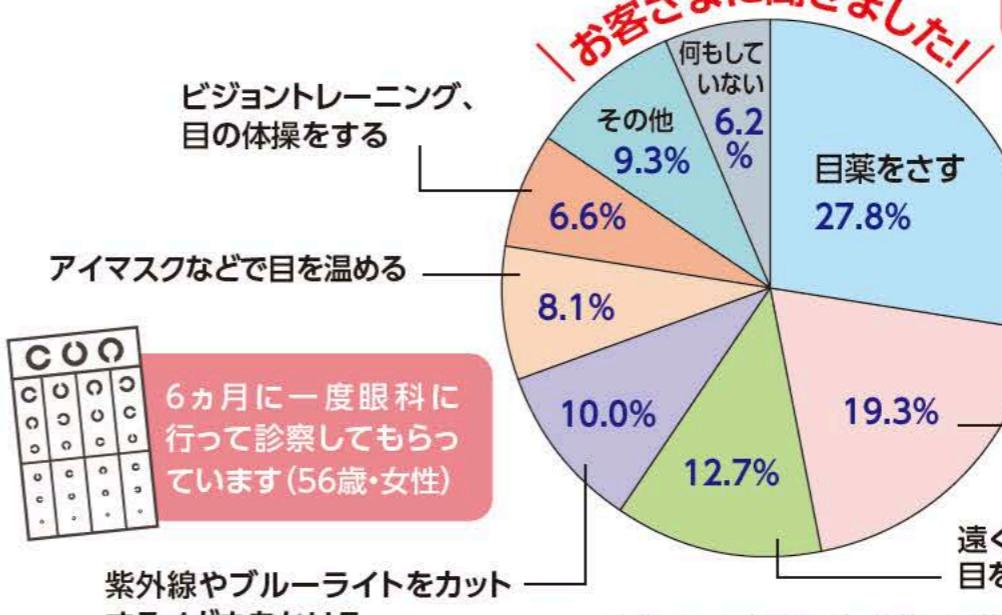
スタッフ
ボイス



教えて! 「ブルーベリーアイ」以外にもこんなに!? あなたのメノコト習慣

ひとみ愛にあふれるお客さまやスタッフに、メノコトのために日頃から実践している健康法や対処法を教えてもらいました。

遠くと近くを交互に見たり、目にいい食品(人参や鮭など)を食べています(53歳・女性)



出典:わかさ生活調べ(回答数259件)

わかさの『ルテインα』、『アスタキサンチンα』を毎日飲んでいます(61歳・女性)



私の習慣は…目薬をさす!



パソコン業務やコンタクト使用時の乾燥防止に目薬をさすことを常に心がけています(46歳・女性)

目薬は外出先でも直ぐに使えるように、化粧ポーチに入っています(61歳・女性)

コンタクトを使うので、洗面所に置いて『マーキュリーアイ』を朝晩必ずさしています(24歳・女性)



ドライアイに効く
マーキュリーアイ



「疲れた時のひとさしが気持ちいい!」

愛知県名古屋市 竹居 清忠様(70歳)
竹居 浩枝様(63歳)

TVを観た後など、疲れを感じた時に夫婦で『ビーナスアイ』をさしています。妻は趣味の刺しゅうも楽しめています。



疲れ目に効く
ビーナスアイ



スタッフも愛用! STAFF Voice

パソコン時間が増え、スマホもよく触るので、気付けば目がショボショボ…。そんな私の救世主が『ビーナスアイ』! 「目の筋肉のコリをほぐす目薬」は手軽な疲れ目対策にピッタリです!



かわいい
イラストもお寄せ
いただきました!

メノコト職人

「メノコト職人」ではメノコトを考えるわかさ生活が
京都という繋がりをご縁に「畳」を使う
京都の伝統工芸の職人さんをご紹介します。

第一回 京たたみ

京もの認定工芸士
有限会社 太田畠店 太田 成樹さん(40代)

京都は古くから神社仏閣が数多く存在したこともあって、畠職人も多く、その技術も優れています。時代の変化にともない機械による製造が主流となる中、今でも伝統的な手縫いによる高級畠が生産され続けています。

「メノコト職人」第一回目は太田畠店三代目代表で、一級畠製作技士の太田成樹さんに京たたみについてお聞きしました。

京たたみとは

京たたみは地域商標登録にも選定されている、京都の伝統品の一つです。京たたみと他の一般的な畠は何か知っていますか? 京たたみは指定された材料を使い、伝統的な手法(手縫い)で作られたもので、かつ京都畠商工協同組合の認定工場で製造されたものに限るんです。つまり京都府の認定を受けた組合員しか作れないものなんですよ。だから私たちは伝統の技を守っているという自負があります。



機械作業が主流の時代。
時として手縫いが必要なことも

寸法採りは とても大切なんです

製法についての大きな違いは、藁を手で巻いて縫いつけること、框に板が入っていることかな。板が入っている分、丈夫なんですが、並べたときに融通が効かないから厳密な寸法採りが必要なんです。畠は敷き詰めたときの一体感が命なので、縫い目の美しさも重要ですが、敷き詰めた時に隙間ができるのは最も避けたい。だからミリ単位の精密さで仕上げています。



じゅらくだい
寿楽臺
物を飾るのに最適なミニ畠。
変色しにくく、防水加工も。
太田畠店のみで製造

京都のメノコト職人から教わる
体験会随時開催中
わかさ生活HAPPY友の会
京都伝統工芸
体験会
詳しくはこちらから▶



Profile 太田 成樹さん
三代目 太田畠店代表
家庭で使用する畠から、神社仏閣で使用される畠まで、幅広く制作を手掛ける。また、海外でも畠の施工に携わり、日本の畠の魅力の発信も行う。



ツナ缶を使って簡単でおいしくひとみケア

ツナしそチーズの はさむだけ餃子

カロリー(1人あたり)
239kcal | 食塩相当量
0.6g | 調理時間
約15分

材料 (2人分/8個分)

ツナ缶(水煮).....	100g
玉ねぎ.....	1/4個
餃子の皮.....	16枚
青しそ.....	8枚
スライスチーズ.....	2枚
ごま油.....	適量

作り方

- 1 ツナ缶は汁をきりボウルに入れる。みじん切りにした玉ねぎを加え、フォークでツナをほぐしながらよく混ぜる。
- 2 餃子の皮に青しそ、1(適量)、スライスチーズの順に重ね、もう1枚餃子の皮の周囲を水でぬらしてのせ、フォークでフチをぐるりと押して密着させる。
- 3 フライパンにごま油を熱し両面を焼く。皮がこんがりきつね色になったらできあがり。

DHAを含む
青魚をたくさん摂るには
手軽に使える
缶詰がおすすめです!

知ってました? DHAは目にも良いんですよ

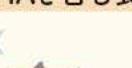
Point!

頭の働きを良くする効果で知られているDHA。実はDHAは目の健康にも欠かせない成分なのです。網膜や視神経には高濃度のDHAが存在し、視神経の働きを助ける成分のひとつです。積極的に摂ることでドライアイや疲れ目の予防、視力改善などに効果があるとされています。DHAを摂取するには青魚をたくさん食べること。さんま、あじ、さば、まぐろなどがおすすめです。望ましいDHAの摂取量は1日あたり1g以上、さんまなら半身~1匹、あじなら1~2匹、まぐろ(トロ)なら刺身2~3切れが目安です。

DHAを含む食材



あじ



さば



まぐろ



目薬をさすと
味がする!?

間違ったさし方に要注意!

「目薬が苦い」と感じた経験はありませんか?目薬をさしたとき味を感じてしまうのは、目薬が喉へと流れてしまったから。それはせっかくさした目薬が無駄になってしまった証拠です。目薬の効果を十分に活かすためにも正しくさしましょう。

正しい目薬のさし方

- 1 石けんで手をよく洗う
- 2 下まぶたを軽くさげて点眼する
- 3 目を閉じて目頭を押さえる
- 4 あふれた点眼液をティッシュで拭き取る



まずは
あなたの悩みに合った目薬を選びましょう!

- パソコン作業が長くて疲れる
- 近くを見続けることが多い
- 目の炎症・アレルギーによる目のかゆみ
- ピントが合わない

- 涙がよく出る
- 乾いてつらい
- パソコンやスマホで目を酷使している
- まばたきが少ない
- ゴロゴロして不快

疲れ目 に効くビーナスアイ

8種類の
有効成分が
効く

累計販売数
**4万個
突破**

※2024年6月時点



通常価格 780円(税込) 送料200円

第3類医薬品

お得な3個セット 15% OFF
特別価格 1,980円(税込) 送料200円

11月15日(金)まで 1個あたり 660円



ドライアイ に効くマーキュリーアイ

つらい
目のかわきを
うるおす

コンタクトレンズを
したままでもOK!



15mL

通常価格 780円(税込) 送料200円

第3類医薬品

お得な3個セット 15% OFF
特別価格 1,980円(税込) 送料200円

11月15日(金)まで 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。振込用紙は商品とは別でのお届けとなります。

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!

※『ビーナスアイ』『マーキュリーアイ』は医薬品のため「サプリメントケースプレゼント」は対象外となります。



角谷社長の
健康になれるお話

アントシアニンが豊富で、炊くご飯が紫色に!? わかさ生活らしいお米 見つけました!

「実はアントシアニンが豊富でおいしいお米があるんです」と、角谷社長もすっかり気に入った「黒米」について、お話を聞きました。

甘くてもっちもち! 黒米との出逢いに感激



丁寧に育てられていることも知り、「これはぜひ皆さんにも食べてほしい!」と角谷社長

わかさ生活では「わかママ」といつて、子育て中のママたちも働いています。普段から家族の健康を考えている彼女たちは、全国のおいしいもの、目の健康に役立つものをいつも探しています。そんな彼女たちが見つけたのが、「黒米」。なんと、ブルーベリーにも豊富な健康成分アントシアニンが含まれているというのです! しかも、

黒米を入れて炊いたご飯は紫色! それを聞いて、「わかさ生活らしい!」と興味がわきました。数ある黒米の品種の中でも、もちもちで甘みもあって、おかずをりしていて、おにぎりにするのもオススメ。わかママスタッフも家で子どもも



もちもちなのでおにぎりにしてもおいしい! 味噌を塗った焼きおにぎりもオススメです



子どもたちも
気に入ってくれました!

目で確かめるのがわかさ流 田植え体験の次は収穫も!

わかさ生活では、安全・安心・高品質なものを届けるために、「自分たちで食べて、自分たちの目で見る」ことを徹底しています。この黒米も、6月にわかママスタッフに黒米を育てている宮崎アグリアートさんに行つけてもらいました。

今回は一本ずつ手植えで田植えをお手伝い。火山灰を含んだ土はぬかるんでいて、足を一步進めるのも大変。腰を直角に曲げた状態で、苗はまつすぐ、しっかりと植えなければならず苦労したようです。わかママたち、



お米を作る大変さを身に沁みて実感したわかママスタッフ

田植え機操縦も体験。
GPSによるアシスト付きで
初心者でも安心して操縦できました



黒米パワーについては次ページで
詳しくご紹介しています

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

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

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

放送時間はこちら

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)

*放送時間は変更になる場合がございます。

アントシアニンだけじゃない! 栄養の宝庫「黒米」の魅力

私たちの主食として馴染み深い、お米。一般的には白米を思い浮かべますが、わかさ生活が注目したのは、古代米の一種である「黒米」—アントシアニンをはじめとして、現代人に不足しがちな栄養がたっぷりのおいしいお米なのです。

**薬膳料理に用いられるほど
健康を支える栄養が満点!**

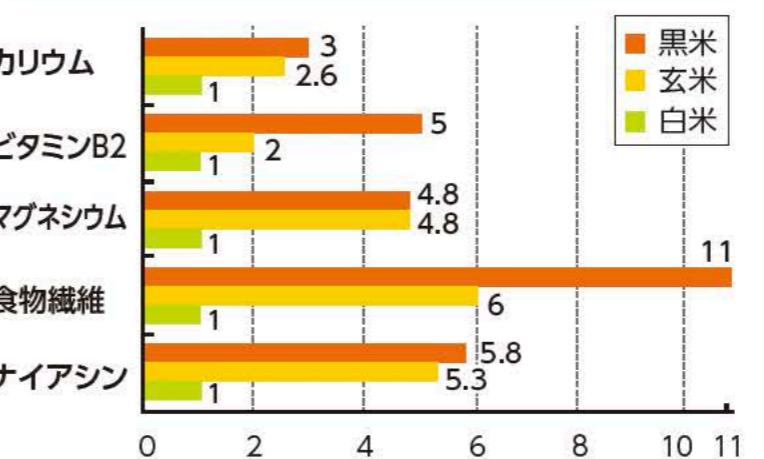
黒米は、日本のお米のルーツで「古代米」とも呼ばれています。その名通り、黒色をしていますが、これはブルーベリー・やブドウ、黒豆などに含まれる天然色素と同じポリフェノールの一類、アントシアニンによるものです。アントシアニンといえれば、わかさ生活! 創業以来ブルーベリーを研究し続け、ひとみの健康に役立つことなど、アントシアニンにすごい

働きがあることはわかっています。しかも、黒米はもみ殻を除去しただけの玄米のため、精米した白米に比べて、食物繊維、たんぱく質、ビタミンB1・B2・Eなどのビタミン類のほか、鉄、亜鉛、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル類も豊富。薬膳料理にも用いられるほど、栄養満点のお米なのです。

より詳しく知りたい方は
「わかさの秘密」をご覧ください



黒米はこんなに栄養が豊富!



※白米を1とした場合の成分比較表
日本食品標準成分表2020年版(ハ訂)



こだわりぬいて栽培された 黒米をお届けします

予約
受付中

いつもお米に混ぜて炊くだけで、
ほんのり紫色に染まり、甘みとうま
み、そして栄養価もアップします。
もちもちした食感の
中にチップとした食感
がアクセント! 赤飯や
おかゆ、おにぎりなど
にもおすすめです。



無農薬
無化学肥料
栄養満点



※パッケージデザインは変更になる
場合があります

令和
6年度
数量限定販売

くろまい し ふく きわ まい
黒米「紫福の極み米」

200g×5袋セット

通常価格 7,200円(税込)

特別価格 5,980円(税込)

11月より順次お届け

商品一覧
31
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!



黒米の苗は、先の部分が
紫に色づいていきます

生産者ご紹介

安心品質にこだわる 「宮崎アグリート」さん



生産者:松本嗣夫さん

松本さんは日本だけでなく世界中から農業指導依頼や視察がある米作りのエキスパート! お米は種まきから不良米の選別まですべて自社管理。できるだけ農薬に頼らない健康な土づくりにこだわっています。

毎日の食卓に、手軽に美味しく栄養をプラス!

基本の炊き方

お米1合に対して黒米を
大さじ1入れて2時間ほど
浸水させ炊飯器で炊く
だけ。きれいな紫色をした
もちもちご飯になります

紫色をしているのは、
アントシアニンによるもの!



アレンジレシピ

黒米おにぎり



炊く時に塩を少し入れることでさらにおいしく

黒米トリビア

あの楊貴妃の美しさの秘密は、黒米だった!?

艶やかな肌、黒々した髪、若々しい美貌をもつ世界三大美人の一人、楊貴妃も、美容食として黒米を好んで食べていたとか。まさに健康美容食ですね!

スタッフインタビュー

熱血わかさびと

大人気「わかさニュース」のツボコーナーの監修、わかさ生活スタッフの健康サポート、メノコトの情報発信など、知識と技術、経験を生かして幅広く活躍するあきひこさんに話を聞きました。

情報を見えづらくても理解を深め、暮らしがやすい社会に



休日はテレビ画面に顔をぐっと近づけたり、音声ガイドを活用して楽しんでいます
「メノコト元気教室」では、子どもたちに困っている人に声をかけられるようになってほしくて、私と一緒に実践してもうつたりもしています

視覚障がい者の役に立つのはもちろん、世間に広く理解を深めてもうれるよう、これからもどんどん情報を発信していくたいです。



スマホの音声読み上げアプリも活用。スタッフにはこの読み上げ速度が聞き取れないほど速いと驚かれるんですよ(笑)

開催したりしています。視覚障がい者には全く目が見えない人だけでなく、弱視や視野が狭いなど様々な見え方の人があることを知つてもらいたいです。また、子どもたちには「障がいがある人は大変だ」ではなく、「不便さを補う支援があれば生活できることを伝えたい」と思つています。

点字ブロックで横断歩道の存在がわかつたり、食事の配膳位置は時計の数字の方向で知らせてもらえば認識できます。ツボの監修などで、読書器「オーカムリード」を使って、読書しています。スマホ内の記事やカメラをかざした先の文字を音声で読み上げてくれるスマホアプリも活用しています。

すべての人の目の健康を支える
Webマガジン

メノコト

ME NO KOTO 365

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

あきひこさんの
オーカムリードの
記事はこちら♪



レーザーポインターで狙って撮影した活字を読み上げる読書器「オーカムリード」を使っています



山本 旭彦(46歳)

あん摩マッサージ指圧師、鍼灸師の資格を持つ施術のプロ。スタッフからは「あきひこさん」と呼ばれています

網膜の病気で10代の頃より視力が低下してきました。そんな自分だからこそ、見えづらさを抱えている角谷社長の力になれると思い、従業員の健康をサポートするヘルスキーべーを募集していたわかさ生活へ入社したんです。本来、ヘルスキーべーは企業内の施術所に常駐しているのですが、私は社内を巡回する形をとっています。回ればいろんな人と話せるし、顔も覚えてもらえます。今では毎日20人ほどを施術。「疲れ目がすっきりした!」「腰の痛みがラクになった」と喜んでもらえた時はうれしいですね。

その他、目の情報発信サイト「メノコト365」の視覚障がい者に関する記事を毎月更新したり、

子どもたちへの出張授業「メノコト元気教室」を

スタッフから受け取った施術代は全額、盲導犬育成などの社会貢献活動「一縁のeye基金」に寄付しています



肩の痛みが
ラクになりました!



首、肩の痛みに悩む人、わかさ生活は女性スタッフが多いので、冷えやむくみに悩む人も多いですね



毎月わかさ生活を隅々読みます。日常生活で知らない事や色々載つてあり大変参考になります。又眠る前に眼トレ脳トレを本を見ながらするようにしています。続ける事が元気の印です。

愛知県 浅見 元子さま

毎月冊子「わかさ生活」をお読みいただきとてもうれしいです。今月の特別付録の眼トレ・脳トレもぜひ実践してくださいね。



兵庫県 みらむさま

なんでも興味津々のブルブルくん!色々な表情のブルブルくんがいっぱいできわいいですね。



東京都 林 幸子さま

わかさ生活の社名の由来は「若々しく健康新生活を提供する」なんですよ。ぴったりの川柳ありがとうございます。

内側のひとみケアだけでなく、外側からのケアも大切ですね。今月は目の愛護月間!これからもひとみケアをサポートできるように努めています。



クイズは同封のわかさニュースに掲載しています

第98回 わかさ クイズ甲子園に 感想・意見を 書いて 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

『ブルブルくんのツボBook3冊セット』

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10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

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ートフォン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/4dyP3Po>

第96回クイズ甲子園(わかさニュースNo.310)の答え

メノコト

今月のクイズ甲子園の答えは冊子「わかさ生活」12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

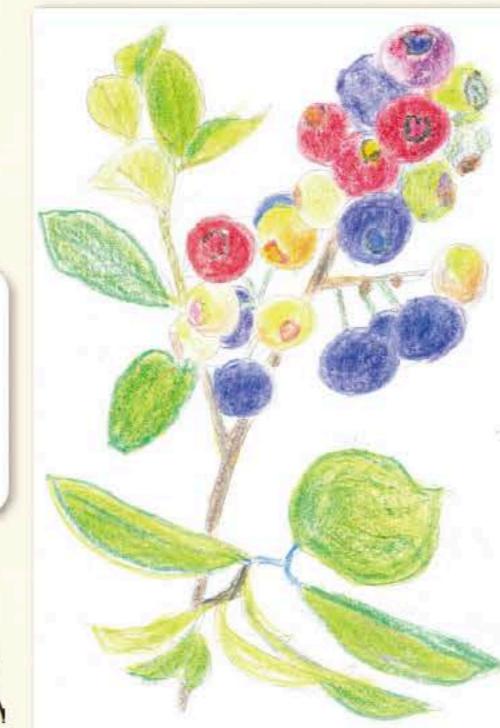


静岡県 青木 晴美さま



わかさ生活の社名の由来は「若々しく健
康的な生活を提供する」なんですよ。
ぴったりの川柳ありがとうございます。

カジウラ マサヒロ



千葉県 根本 美津子さま

素敵なイラスト
ありがとうございます。
カラフルに
色づいたブルー
ベリーがとても
可愛いですね。



トダ ユリ

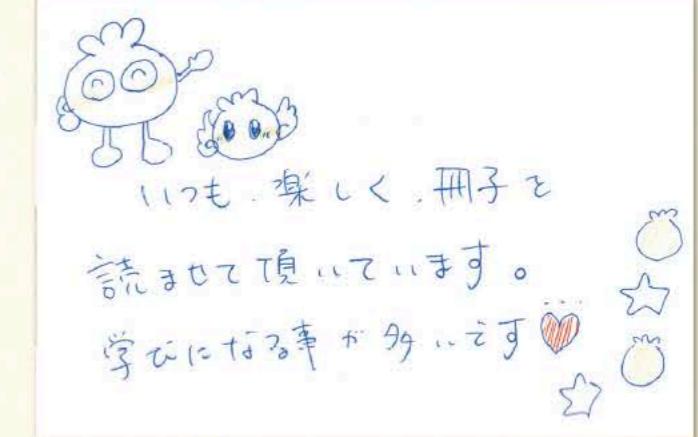


愛知県 鈴木 華子さま

明日も元気でいられる為の心がけ、素晴らしいですね。やりたいことをやり続けていただけるようサポートしてまいります。



モリシタ カズタカ



滋賀県 にこにこちゃん

いつも冊子「わかさ生活」をお読み
いただきありがとうございます。
これからもお楽しみいただける情報
をお届けしていきます。



モリタニ レイミ

「一縁のeye基金」
飲んでいる「ブルーベリーアイ」1袋
につき、1円の寄付金で
社会貢献活動に参加している
思い、自分を健康に過ごし
たいと願っています。

埼玉県 河村 知子さま

「一縁のeye基金」は商品を飲み続けてくだ
さる皆さまのおかげができる活動です。
いつもありがとうございます。これからも
「商品を通じ広く社会に貢献できる企業」を
目指してがんばってまいります。



マツイ カズエ



11月は冊子「わかさ生活」特別号をお届けします

数量限定の商品やキャンペーンが目白押し!

お得な情報はLINEから配信しますのでぜひ登録してチェックしてくださいね

友だち登録は
こちらから!



10月は
首の愛護月間

この冊子からのご注文で全員に サプリメントケース

目もとじんわり温めて
快適な睡眠をサポート

累計
6,000個
販売
※2024年1月時点

ブルブルくん
血流促進
アイマスク

パープル ブラック
通常価格 6,880円(税込)
送料500円

表地/ポリエチル
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
洗濯OK!



お得な2個セット
パープル・ブラック組み合わせ自由

特別
価格
11,680円(税込)
11月15日(金)まで
送料500円



3つの有害光線から
目を守る 紫外線 ブルーライト 近赤外線

累計
40,000本
販売
※2024年6月時点

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

ブルブルくん
サイズ(約):幅14.0×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
商品重量:約16g
ブラック
サイズ(約):幅14.0×奥行14.5×高さ4.5cm
カラー:ブラック レンズ:ブルーグリーン
商品重量:約18g
【共通】
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



男女兼用
レンズが大きいので
男性にもおすすめ

お得な2本セット
ブルブルくん・ブラック組み合わせ自由

特別
価格
9,900円(税込)
11月15日(金)まで
送料500円



こだわりぬいて栽培された黒米をお届けします

ご予約商品 11月より順次お届け

くろまい
黒米
『紫福の極み米』
200g×5袋セット
通常価格 7,200円(税込)
特別価格 5,980円(税込)
送料500円



掲載
25P

ビタミン
ミネラル
食物繊維
豊富

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

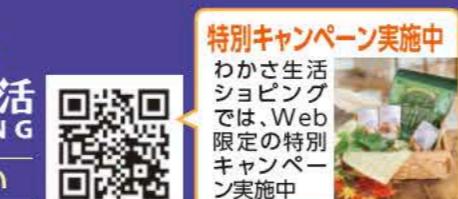
*送料はわかさ生活が負担します。

●定期お届けコースは送料無料です。今回の注文は別途送料がかかります(郵送200円+宅配便500円)。●お客様都合の配達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・郵便局からお振込みを。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ご利用いただけます。●口座自動引落は毎月の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是お届け予定日の10日前までにご連絡ください。●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Web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。

通話料
無料 0120-132-061 受付時間
7:00~21:00

FAX.0120-132-075 ご注文の際は 31-0230係 とお伝えください



プレゼント!



3種類の中から
どれかお一つ
※柄は選べません
※中身は入っていません

2024年
11月15日(金)まで

カシス特有のアントシアニンが
ピント調節をサポート

掲載
5P

カシスα

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



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



ナノ(超微細化)
カシスエキス
吸収量約120%UP
※一般的なカシスとの比較
(わかさ生活調べ)

有用成分:ナノ(超微細化)カシスエキス100mg、
カシス種子油、亜麻仁油、大豆レシチン

*原材料の一部に大豆、ゼラチンを含む

1粒に28種類のひとみの
健康成分を厳選配合

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



*原材料の一部に、乳、大豆、ゼラチンを含む

掲載
6・7P

働きの違う3種類のDHAを配合!
覚える力を強力サポート!

わかさのDHA EPA

通常価格 1,600円(税込)
送料200円
定期お届け
コース 1,440円(税込)
10% OFF
送料無料



有用成分:DHA(270mg/2粒)、EPA(27mg/2粒)、
ビタミンD(6μg/2粒)、中鎖脂肪酸、オキアミ油、
バーム油、ビタミンE、ホスファチジルセリン、香辛料
抽出物、アスタキサンチン、大豆レシチン
*原材料の一部に大豆、ゼラチンを含む

✓最近うっかり…が
気になる方
✓魚を食べる
機会が
少ない方

『ブルーベリーアイ』に+ α するおすすめ商品

内側からひとみの
うるおいケア
隅々までうるおいをチャージ!

ヒアルロン酸α

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



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

“ひとみのサビ”が
気になる方に
しょぼつきをケア

アスタキサンチンα

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



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

ナノ(超微細化)ヒアルロン酸を配合
吸収量約19倍*アップ

※一般的ヒアルロン酸と比較
(わかさ生活調べ)
有用成分:ナノ(超低分子化)ヒアルロン酸(20mg)、
ヒアルロン酸(40mg)、ビタミンE(4.0mg)、月見草油、
ツバメの巣エキス、青パパイヤエキス、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

ヘマトコッカス藻由来の
高濃縮アスタキサンチン8mgを配合

有用成分:アスタキサンチン(8mg)、
ビタミンE(3.0mg)、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

※原材料の一部にゼラチンを含む

内からしっかりと補給
光の刺激から
ひとみをガード

ルテインα

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



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

吸収量が約150%アップ!
ナノ(超微細化)ルテイン
12mg配合

有用成分:ナノ(超微細化)
ルテイン12mg、ゼアキサンチン、
亜鉛、トコトリエノール、オリーブ油

*原材料の一部にゼラチンを含む

■ 医薬品販売にあたっての表示義務の記載 わかさ生活 薬店

【許可の区分】店舗販売業【販売業者の名称】株式会社わかさ生活【店舗名称】わかさ生活 薬店【住所】京都市中京区東洞院通錦小路上元竹田町647番地1 大平ビル3階
【許可番号】第20542号【有効期限】令和3年9月から令和9年2月8日【管理者名】西村 彩【勤務する薬剤師及び登録販売者の氏名及び担当業務】西村 彩(販売・相談)
【取り扱う一般用医薬品の区分】第2類・第3類医薬品【店舗に勤務する者の名前など】による区分に関する説明【薬剤師】名札(氏名・薬剤師)、白衣(ドクターコート)着用【登録販売者】名札(氏名・登録販売者)、白衣(ケーシー)着用【一般従事者】名札、エプロン着用【営業時間】月~金 9:00~12:00/13:00~16:00 (休) 土・日・祝
【相談時及び緊急時の連絡先】電話:0120-132-011 8:45~11:45/12:45~17:45 (土・日・祝日、および夏季休業期間と年末年始休業を除く)

要指導医薬品、一般用医薬品販売制度に関する事項

区分	医薬品の区分と販売制度について		
事項	要指導医薬品	一般用医薬品	一般用医薬品
定義及び説明	新医薬品等、安全性に関する情報開示中の医薬品、毒物及び劇薬のうち厚生省令で指定する医薬品	特にリスクの高い医薬品	リスクが比較的高い、特に注意を要する医薬品
表示	要指導医薬品	第1種医薬品	第2種医薬品
対応する専門家	薬剤師	第1種医薬品又は第2種医薬品	第3種医薬品
情報提供	義務(薬剤師を用いて情報提供)	努力義務(用いてはいけない人や用いてはいけないことを書いて下さない)、専門家の意見を聞いて下さい	努力義務
陳列方法	薬剤師が正面に陳列するため、お客様が直接手に取れない陳列(特に、ご希望のお客様が直接手に取れない陳列)等	リスクが比較的高い医薬品	区分ごとに分けた陳列をします
相談があつた場合の対応	専門家の意見を聞き、情報を得て、専門家の意見を参考して販売します。	専門家の意見を聞き、情報を得て、専門家の意見を参考して販売します。	専門家の意見を聞き、情報を得て、専門家の意見を参考して販売します。

医薬品の使用期限			
使用期限が6ヵ月以上ある商品を取り扱っています。			
医薬品による健康被害救済制度について			
万一、医薬品による健康被害を受けた方は「医薬品副作用被害救済制度」が受けられます。(一部救済が受けられない医薬品・副作用があります)救済請求基準や手続きについては、下記にお問合せ下さい。			
独立行政法人 医薬品医療機器総合機構 http://www.pmda.go.jp/index.html 救済制度相談窓口 0120-149-931 (フリーダイヤル) 9:00~17:00 (月~金) 祝日・年末年始除く)			
苦情相談窓口について			
要指導医薬品及び一般用医薬品販売制度の運用についての苦情相談は、下記窓口でご連絡下さい。			
京都市保健福祉局医療衛生推進室 医療衛生企画課 TEL075-222-3430			

