



もっとちかくに。心を通わすメノコト情報誌。わかさ生活からこれからの未来の目の健康を守るメノコト通心をお届け！

ブルブルくんと楽しくビジョントレーニング

間違い探し

【間違いはいくつあるかな？】
① 6コ ② 8コ ③ 10コ

★ Let's try it! ★
顔を動かさず、目だけで左右のイラストの違いを見つけてみよう！



答えがわかったら応募してみよう！応募方法は裏面へ▶

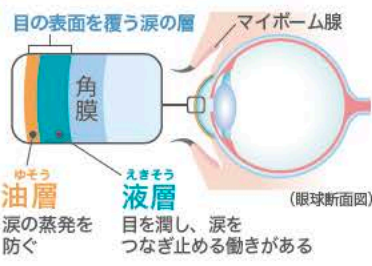
5人に1人が
ドライアイ*
早めの対処が
重要です

冬は目も乾きがち。そのドライアイの症状、実は水分不足だけではありません！

ドライアイは水分と油分のバランスが重要

これまでドライアイは水分の不足が原因で、「水分補給が一番大事」と考えられていました。しかし、最近の研究で「涙の蒸発を防ぐ油分の不足」がドライアイ全体の約86%を占める*ことがわかっています。

涙の水分を蒸発させないため、油分とのバランスがとても大事なのです。生活習慣の見直しや正しいケアで、継続的に対策しましょう。



*Lemp et al Cornea 2012;47:2-478

見逃さないで！ドライアイのサイン

- 疲れ ぼやけ
 - ゴロゴロ感
 - 痛み
- ドライアイを放っておくと
- ↓
- 視力低下 角膜の病気 睡眠障害
- など併発の可能性も、

ドライアイを
チェックしてみよう
10秒間、
まばたきをせずに
いられますか？

無理やり我慢せずに目を開けていられるかを確認します。10秒をクリアしても痛みや涙が出る場合は乾いている証拠です。

ドライアイかな？と思ったら すぐに始めよう！

目の乾きが
気になる

冬場は、冷えと空気の乾燥でドライアイに傾きやすい季節。乾きを感じる前の対策を心がけてください。

対策1 パソコン・スマホは休憩を！

画面に集中するとまばたきの回数が激減し、目は乾きやすくなります。疲れ目対策のためにも、60分ごとに10分の休憩を。

目の疲れを感じたらしばらく休憩

対策2 しっかりまばたきで潤うひとみ

上まぶたと下まぶたをしっかりとくっつけるように目を閉じれば、涙腺が刺激され目の表面が潤いますよ。

しっかり目を閉じる

対策3 まぶたを温めてリラックス♪

まぶたの裏側にある油を出すマイボーム腺のつまり防止には、アイマスクやホットタオルで温めるのがおすすめ。

目の疲れをややされるわ...2222

対策4 湿度は40～60%をキープ！

乾燥を加速させる暖房器具。使用するなら加湿器を忘れずに！目の乾きを感じたら目薬で早めにケアをしましょう。

涙と同じ成分『マーキュリーアイ』で水分補給！

対策5 睡眠+腹式呼吸で整える！

睡眠不足やストレスもドライアイに傾く要因。腹式呼吸で副交感神経を優位にすることで涙が出やすくなります。

深く呼吸をリラックス

1 乾いたひとみと肌に内側からの潤いケア
ヒアルロン酸α



大きさの異なる2種類のヒアルロン酸が1粒で摂れる! からの隔々まで潤いをチャージ

ナノ (超低分子化) ヒアルロン酸を配合

ヒアルロン酸は分子の大きさが小さければ小さいほど吸収されやすい

一般のヒアルロン酸 $\xrightarrow{1/300}$ ナノ (超低分子化) ヒアルロン酸

吸収量が **約19倍** アップ

※イメージ ※一般のヒアルロン酸と比較

ソフトカプセル 1袋31粒入り (約1ヵ月分)

通常価格 1袋 **2,200円** (税込) 送料200円

10% OFF

定期お届けコース **1,980円** (税込) 送料無料

【有効成分】ナノ (超低分子化) ヒアルロン酸 20mg、ヒアルロン酸 40mg、コラーゲン、エラスチン、ビタミンE 4mg、セラミド、ツバメの巣エキス、ラクトフェリン、青パパイヤエキス、月見草油、大豆レシチン ※原材料の一部に乳、大豆、ゼラチンを含む

STAFF Voice

冬にかかせないアイテム

ひとみの調子はもちろん、毎朝リップのりも良くて大満足です♡

【マーケティング】ヤスイワカナ

2 冬のカピカピひとみを **ちゅるちゅる** に♪
マーキュリーアイ ドライアイ 第3類医薬品



メノコトにこだわり続けるわかさ生活がおすすめする「ドライアイ」のための目薬『マーキュリーアイ』

(ドライアイ) **目の乾きに効く!**

- コンタクトレンズ着用中でも使える
- 涙と同じミネラル成分配合
- 目の潤いを長持ちさせる成分配合

このような方に!

- 目が乾いてつらい
- ゴロゴロして不快
- まばたきしにくい
- パソコンやスマホで目を酷使している

第3類医薬品 15mL

通常価格 1個 **780円** (税込) 送料200円

15% OFF

1日5~6回、1回2~3滴 点眼してください

様々なところで使える3個セット

特別価格 **1,980円** (税込) 送料200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後払いによるお振り込みになります。振込用紙は商品と別途のお届けとなります。

STAFF Voice

目の乾きが気になる人におすすめ

清涼感がなく、「目がー!! (悶絶)」なんてこともなく、快適です。

【目薬担当】キムラ エリ

3 1日がんばった目もとを温めて癒す
血流促進アイマスク

天然鉱石生まれの遠赤外線効果で全身の血流を促進

血流促進 流れをスムーズに

温め 手足まで温まる

遠赤効果 体中ポカポカ



目の周りから手まで温かさアップ!

目もとを中心に顔全体を包み込みます。幅はたっぷり約32cm

20分後

ブラック

パープル

※効果には個人差があります

洗濯OK 洗濯しても効果が落ちない (120回の洗濯でも効果が持続)

裏地は優しいバイル地

通常価格 1個 **6,880円** (税込) 送料500円

約15% OFF

お得! 2個セット (組み合わせ自由)

特別価格 **11,680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/アスナー/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。

STAFF Voice

寒い冬に強い味方

温めてリラックス、血流促進でひとみすっきり! 心地よさを実感するアイマスクで毎日の睡眠の相棒です。

【マーケティング】タモリ カナホ

STAFF Voice

気になるスタッフの感想はコチラ

こんな時に使っています! **オススメ潤い対策** をご紹介

おすすめルーティン

START

7:00 朝起きてまず目薬をさして目覚めスッキリ♪

朝食後、お水で『ヒアルロン酸α』と『ブルーベリーアイ』をそれぞれ1粒

8:00 コンタクトの前に数滴目薬をしっかりと潤します

自宅用

お肌も気持ちも整えてから出勤♪

9:00

外出中も『マーキュリーアイ』があるから安心

特効薬用

今日も仕事頑張るぞー!

お仕事開始!

12:00 職場用

パソコン作業で疲れたら『マーキュリーアイ』で目を潤します

目の乾燥が気になったら『マーキュリーアイ』を点眼

15:00

ポーチに入れていつでもどこでも潤いケア♪

19:00 帰宅後

メイクオフ、コンタクトをはずしたあとも『マーキュリーアイ』

自宅用

就寝前は『マーキュリーアイ』と『血流促進アイマスク』で疲れを癒します

21:00

じんわり気持ちいい

お疲れ様でした!

GOAL

リラックスできていつの間にかウトウト...Zzz

潤いや長く続くからスマホもパソコンもラクラク♪

わかさ生活 SHOPPING わかさ生活SHOPPINGならお得にお買い物ができる!!

¥0 5,000円以上で送料無料!

得 Web限定クーポンやキャンペーンでお得!

P ポイントをためてお得にお買物をしよう!

表面のビジョントレーニングをして応募しよう

ブルーベリーアイ7粒が **30名様に当たる!**

右のコードを読み込んで、表面の間違った探しの回答を入力してください。アンケートにも答えてね!

応募締め切り 2025年2月17日 (月)

嬉しいお声をご紹介します

健康と美容を保つために続けています

「ブルーベリーアイ」と「ヒアルロン酸α」を飲み始めたのは、ひとみの健康と美容を保つためです。飲み続けることでひとみも快調。運転免許の更新もスムーズに行えました。『ヒアルロン酸α』は肌の潤いを保ってくれているおかげか、周囲から若々しいと褒められるんです。朝食後に飲む習慣をつけているので、飲み忘れありません。おかげで、趣味の着物や編み物、ジム通い、一人カラオケも元気に楽しめています。日々の楽しみを満喫しながら、元気に過ごしているのはわかさ

生活さんのおかげだと感じています。これからも続けていきたい大切なサプリメントですね。

大阪府高槻市
高宮 洋子さま 76歳

- ご愛飲歴
- ヒアルロン酸α 13年8ヵ月
 - ブルーベリーアイシリーズ 21年11ヵ月



※商品を飲まれ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。

乾いたひとみと肌に内側からの潤いケア
ヒアルロン酸α



大きさの異なる2種類のヒアルロン酸が1粒で摂れる! からだの隅々まで潤いをチャージ



ヒアルロン酸は分子の大きさが小さければ小さいほど吸収されやすい

一般のヒアルロン酸 $\xrightarrow{1/300 \text{ の大きさ}}$ ナノ(超低分子化)ヒアルロン酸

吸収量が **約19倍アップ**

※一般のヒアルロン酸と比較

ソフトカプセル 1袋31粒入り (約1ヵ月分)

通常価格 1袋 **2,200円** (税込) 送料200円 **10% OFF**

定期お届けコース **1,980円** (税込) 送料無料

【有効成分】ナノ(超低分子化)ヒアルロン酸 20mg、ヒアルロン酸 40mg、コラーゲン、エラスチン、ビタミンE 4mg、セラミド、ツバハの単糖エキス、ラクトフェリン、青パパイヤエキス、月見草油、大豆レシチン
※原材料の一部に乳、大豆、ゼラチンを含む



吸収量にこだわった

ナノ(超低分子化)ヒアルロン酸を使用

『ヒアルロン酸α』にはからだの潤いに大切な成分を配合しています。

※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)



誕生から26年間
変わらないこだわり
ブルーベリーアイ

26年の信頼と360万家族*に選ばれ続けているロングセラー商品。
※2023年5月時点

ソフトカプセル 1袋31粒入り (約1ヵ月分)

通常価格 1袋 **2,200円** (税込) 送料200円 **10% OFF**

定期お届けコース **1,980円** (税込) 送料無料

ほかほか あったか

寝ている間の寒い季節の強い味方!

1日がんばった目もとを温めて癒す
血流促進アイマスク



天然鉱石生まれの遠赤外線効果で全身の血流を促進



▲目の周りから手まで温かさアップ!

通常価格 1個 **6,880円** (税込) 送料500円 **15% OFF**

お得! 2個セット(組み合わせ自由) 表地/ポリエステル 裏地/綿、ポリエステル

特別価格 **11,680円** (税込) 送料500円 (天然鉱石日本加工) ヘル/ポリエステル 面ファスナー/ナイロン

嬉しいお声をご紹介します

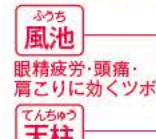
私も息子も大変気に入っています。朝まで熟睡できていますし、息子も目の疲れが楽になったといっています。(78歳男性)

※衛生商品につき開封後の返品はご遠慮ください。

首の血流促進で目も楽に
血流促進ネックリペア



首もとから体全体の血流や血行を整え、電気を使わず触れているだけで、からだの芯から温まってきます。



首の後ろにある「第二の眼筋」後頭下筋群の血流を整えることによって目の疲労感にも働きかけてくれます。

通常価格 1個 **7,880円** (税込) 送料500円

【サイズ】縦幅84cm×横幅12.5cm
【材質】表地:綿95%、ポリウレタン5% 裏地:綿84%、ポリエステル16% (天然鉱石日本加工) 中綿:ポリエステル100%

嬉しいお声をご紹介します

首に巻いているだけで全身の血行がよいのが分かります。頭も目もスッキリして助かっています。(46歳女性)

目の乾きに自然な潤いを

マーキュリーアイ **ドライアイ** 第3類医薬品



メノコトにこだわり続けるわかさ生活がおすすめする「ドライアイ」のための目薬「マーキュリーアイ」

やさしいやさしい心地で長く潤う

(ドライアイ) 目の乾きに効く!



コンタクトレンズ着用中でも使える

涙と同じミネラル成分配合

目の潤いを長持ちさせる成分配合



1日5~6回
1回2~3滴
点眼してください

このような方に! /

- ✓目が乾いてつらい
- ✓まばたきしにくい
- ✓ゴロゴロして不快
- ✓パソコンやスマホで目を酷使している
- ✓涙がたくさん出る

第3類医薬品 15mL

通常価格 1個 **780円** (税込) 送料200円

お得! 3個セット

特別価格 **1,980円** (税込) 送料200円



15% OFF

※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後払いによるお振り込みになります。振込用紙は商品と別途のお届けとなります。



わかさ生活SHOPPINGならお得にお買い物ができる!!

5,000円以上で送料無料で!

Web限定クーポンやキャンペーンでお得!

ポイントがたまる!

ご注文は、電話(通話料無料)、お届け明細書のハガキまたはわかさショッピングから

電話(通話料無料) 受付時間 7:00~21:00

0120-132-061



ご注文の際は31-0232係とお伝えください

スマホから簡単アクセス▶

表面のビジョントレーニングをして応募しよう

ブルーベリーアイ7粒が **30名様に当たる!**



右のコードを読み込んで、表面の間違った探しの回答を入力してください。アンケートにも答えてね!

応募締め切り 2025年2月17日(月)

※アンケートに回答するにはわかさ生活ショッピングへの会員登録が必要です。