

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 3コ ② 5コ ③ 7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！

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♪



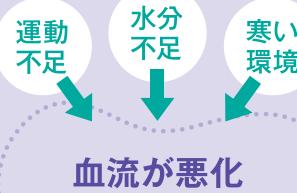
答えがわかったら応募してみよう！応募方法は裏面へ▶

冷えると 目にも悪いって 本当？

冷えは、血流が悪くなることが原因です。運動不足や水分不足、寒い環境などが体を冷やしてしまいます。

寒い季節は冷えで悩む方も多いのでは。実は、冷えるとが体だけでなく「目」にも悪影響を与えることがあります。今回はその理由と対策を簡単にご紹介します。

冷えの原因



冷えは目にさまざまな影響を及ぼします

寒さを我慢していると
目の調子も
イマイチ.....

冷えはただの「寒い」ではなく、体や目にも悪い影響を与えます。放っておくともっと悪くなることもあるので、早めにケアを始めることが大事です。寒い季節も元気に過ごすために、冷えと目のケアを忘れずに！

目の疲れ (眼精疲労)

血流が悪くなると目に必要な栄養が届かず、疲れが取れにくくなります。

ドライアイ

冷えで涙の油分が減り、目が乾きやすくなります。

緑内障の リスク

冷えで血流が滞ると、視神経にダメージを与える可能性があります。

冷え 対策

こまめに目を休めて体をほぐしましょう

目を使いすぎると、寒い季節は冷えや目の疲れがさらに悪化してしまいがち。「ちょっと疲れたな」と思う前に、時間を決めて休みましょう。(例：1時間ごとに10分休憩)

1 遠くを見て目を休める



2 ホットタオルなどで目や首を温める



3 目の周りのツボを優しく押す



4 目の運動で筋肉をほぐす (目を上下左右に動かす)



5 首のストレッチで筋肉をほぐす



季節のおすすめ商品 —今季の季節、快適に過ごすために役立つ商品をご紹介♪—

カシスアントシアニンで夕方のPC・スマホも、つらくない♪目もともぱッと明るく!

選ばれて
いる
理由
1

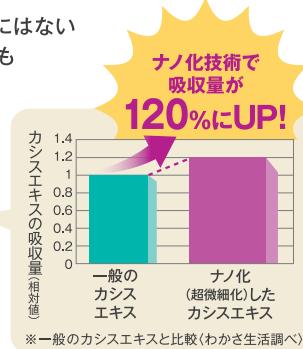
カシスには、ビルベリーではないアントシアニンが2種類も含まれています。

選ばれて
いる
理由
2

ナノ化技術で吸収量が120%にアップ。

選ばれて
いる
理由
3

カシスと相性の良い成分を配合。



カシスとビルベリーと一緒に摂るとアントシアニンの相乗パワーを発揮!



すきまなくサポート!
※イメージ図



カシスα
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)
定期お届けコース 1,980円(税込)
10% OFF
送料無料



\このような方に! /

- ✓ ぼやけが気になる
- ✓ 近くも遠くもくっきりしない
- ✓ スマホをよく使う
- ✓ 細かな作業や文字がつらい

ご愛飲者様の声

『カシスα』を飲み始めてからは、眉間にシワが寄ることが減り、怖い顔と言われることも減りました。休日、ゲームをするのにも重宝しています。
29歳 男性

ご自宅で温泉気分♪



タブレットをお湯に入れる
重炭酸イオン*が発生!

重炭酸温浴で体を芯から温めると、冷えや肩こり、腰痛の解消だけでなくさまざまな効果が期待できます。

*有効成分:炭酸水素ナトリウム、炭酸ナトリウム

36~41℃のぬるぬる長湯がおススメ

お風呂に入れるだけ!
15分以上の入浴で
血行促進

※有効成分が温浴効果を高めることによる

わかさの温浴(30錠)

●薬用入浴剤(タブレット) 医薬部外品
1袋30錠入り

通常価格 1袋 2,750円(税込)
定期お届けコース 2,475円(税込)
10% OFF
送料無料

1回の使用目安
約160㎖のお湯に
3錠

[販売名] スパークリング ホットタブ ST802 【有効成分】炭酸水素ナトリウム、炭酸ナトリウム 【その他成分】無水クエン酸、PEG6000、ビタミンC-Na、グリシン、オクタンスルホン酸ナトリウム、テトラデセンスルホン酸ナトリウム

無香料 無着色

残留塩素(カルキ)中和



効能

肩のこり・腰痛・疲労回復・冷え症・神経痛・リウマチ・痔・産前産後の冷え症・うつみ・くじき・あせも・しもやけ・荒れ性・ひび・あかぎれ・にきび・しつしん

冬はホットでぽかぽかスッキリ健やかに♪



約3分の1日分のビタミン配合



抹茶
風味

\このような方に! /
✓ 野菜不足を補いたい方
✓ おなかの調子を整えたい方
✓ 続けやすい青汁をお探しの方

わかさの青汁

●顆粒 1袋31包入り(約1ヵ月分)
1日の目安:1包

通常価格 1袋 2,200円(税込)
定期お届けコース 1,980円(税込)
10% OFF~
送料無料



乳酸菌 + 食物繊維

おなかが喜ぶ3つの力も配合

生きておなかに届く乳酸菌

水溶性食物繊維

青トウガラシ発酵エキス配合

※2月より、送料改訂いたします。今回ののご注文は郵便300円、宅配800円になります。定期お届けコースは送料無料です。



登録は簡単!

わかさ生活アプリが1番オトクで楽しい♪

わかさ生活のアプリなら、通知機能で新着情報をすぐに受け取れてお得な情報もいち早くチェックできます!

アプリ限定特典

アプリからの買い物はいつでもポイント2倍!

今回のみのご購入でも10%OFF ※一部対象外商品があります

アプリ会員限定のキャンペーンを不定期開催!

わかさ生活アプリでできること
わかさ生活の様々なコンテンツへ簡単にアクセスできる!

- ✓ お買い物 アプリで買うとポイント2倍&10%OFF!
- ✓ ゲーム 「ぷよぷよ」の要領で上から落ちてくるキャラクターを連鎖させて消すゲーム。
- ✓ Oshi-log 役立つ健康・美容情報やおすすめ商品の推しポイントをご紹介!
- ✓ LIVE わかさ生活のスタッフが生配信♪イチオシの商品や健康情報をお届けします!
- ✓ レシピ ブルーベリーを使ったレシピや北欧レシピをご紹介。
- 他にも「公式Youtube」や「記事コラム」「わかさの秘密」などなど



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

6,000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、表面の間違い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3月17日(月)

