



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 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!



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、血流が悪くなるのが原因です。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。

寒い季節は冷えて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



血流が悪化

### 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

冷えて涙の油分が減り、目が乾きやすくなります。

#### 緑内障のリスク

冷えて血流が滞ると、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

目にも休憩が必要

#### 2 ホットタオルなどで目や首を温める

ストレス解消や質の高い睡眠の助けになる!

#### 3 目の周りのツボを優しく押す

おすすめのツボ / ようはく陽白

まゆの中心部から1cmくらい上にあるくぼみ

円を描くようにくるくるマッサージ

#### 4 目の運動で筋肉をほぐす (目を上下左右に動かす)

目線を上下に

目線を左右に

目がスツキリ

#### 5 首のストレッチで筋肉をほぐす

上下左右に倒したり、回したり、ゆっくり動かそう!





カシスアントシアニンでタ方のPC・スマホも、つらくない♪目もともパッと明るく!

**選ばれている理由**

- カシスには、ビルベリーにはないアントシアニンが2種類も含まれています。
- ナノ化技術で吸収量が120%にアップ。
- カシスと相性の良い成分を配合。

※一般のカシスエキスと比較(わかさ生活調べ)

- カシス種子油** 必須脂肪酸であるγ-リノレン酸を含む
- 亜麻仁油** 体内でDHAやEPAへと変換される
- ミツロウ** プロポリスを構成する成分のひとつ
- 大豆レシチン** 映像伝達に欠かせない成分

カシスとビルベリーを一緒に摂るとアントシアニンの相乗パワーを発揮!

2種類 カシス特有のアントシアニン + 15種類 ビルベリーとカシス両方にあるアントシアニン = アントシアニン17種類

※イメージ図

「このように方に!」

- 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づらい

**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

ナノカシス 100mg 配合!

**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) 送料 300円

10% OFF

定期お届けコース 1,980円 (税込) 送料 無料

ご自宅で温泉気分♪

タブレットをお湯に入れると**重碳酸イオン**※が発生!

重碳酸風呂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℃のぬるめの長湯がおススメ

無香料 無着色  
残留塩素(カルキ)中和

「わかさの温浴」の主成分は

- 重曹※1 と クエン酸※2

※1 炭酸水素ナトリウム (有効成分)  
※2 無水のクエン酸(基材)

※飲用ではありません

お風呂に入れるだけで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) 送料 800円

10% OFF

定期お届けコース 2,475円 (税込) 送料 無料

1回の使用目安 約160ℓ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

**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・うちみくじき・あせも・しもやけ・荒れ性・ひび・あかざれ・にきび・しっしん

冬はホットでぽかぽかスッキリ健やかに♪

おいしいので食卓と一緒に、お茶がわりに飲める

約3分の1日分のビタミン配合

抹茶風味

国産大麦若葉 + 20種類の国産野菜粉末

「このように方に!」

- 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

ブルーベリーの薬エキス配合

**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) 送料 300円

10% OFF

毎月お届けコース 1,980円 (税込) 送料 無料

乳酸菌 + 食物繊維

おなか喜び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。今回のみのご注文は郵便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。

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!

- お買いもの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します!
- 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します。

他にも「公式Youtube」や「記事コラム」「わかさの秘密」などなど

ゲーム

ゲームで気分転換もできるゾ!

レシピ

おもてなし料理のアイデアや晩御飯のヒントに!

ダウンロードはこちらから▶

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、表面の間違ひ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)