

WAKASA



Happy Times

あなたから始まる次代への健康物語

2

2025年

2025年2月1日発行
発行／株式会社わかさ生活
〒600-8008
京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22

まだ知らない ブルーベリーが ここにあります



特集 わかさ アンド コー WAKASA&Co.

P2・3
1階・2階の
カフェ＆ラウンジを
クローズアップ!

P4・5
からだHappy
トピックス

P6
『ブルーベリーアイ』
製造の様子を
見学してきました!

P7
PICKUP わかさ界隈

メノコトトーク

P8
みんなの掲示板

ブルーベリーを知り尽くした わかさ生活だからこそできた 『ブルーベリー専門店』



京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22
地下鉄四条駅・
阪急烏丸駅20番出口より
徒歩約1分

*専用駐車場はございません。公共交通機関をご利用の上お越しください。

「WAKASA & Co.」で
魅力に触れてください
わかさ生活は創業以来、世界中に約150種類もあるブルーベリーの品種や成分を研究し続けてきました。その結果、サプリメントだけでは伝えきれない魅力に辿り着きました。「もうどたくさん的人にブルーベリーを食べてもらおう!」「ブルーベリーも、リンゴやミカンのようにたくさんのがあることを知ってもらおう!」と、わかさ生活京都本社のあるビルに「WAKASA & Co.」を作ったのです。北欧の健康的な朝食、昼と夜で雰囲気を変えるラウンジ、ブルーベリーにこだわったアフタヌーンティーとスイーツなど、いろいろな「あつたらいいな」を実現! 今回は、ブルーベリーの「おいしい!」を担当する1階・2階をクローズアップして紹介します。



WAKASA & Co.
KYOTO

魅力とは?

えっ! ブルーベリーの食べ方に
そんなにバリエーションがあるの!?



編集・田森

メノコト神社 5F

わかさ書店 4F

EYE LOVE BERRY LIFE 3F

2F

1F

注目の
1・2階!

1F ブルーベリーカフェ



次回をお楽しみに!

限定品も!

ブルーベリーくん
グッズが販売中!マジカルソースやワインなど
ブルーベリー商品がたくさん!

「WAKASA&Co.」1階は、ブルーベリー本来の魅力を様々な角度から味わい・感じられるフロアです。カフェではブルーベリーのおいしさと出逢い、ご自宅でもブルーベリー商品をじっくり味わってもらいたい。『ブルーベリーアイ』の原材料であるビルベリーの故郷のことも知ってほしいから、北欧の絵本を置き、カフェのモーニングはオートミールを使った北欧の朝食を。ブルーベリーくんのグッズショップも備え、様々な角度から「おいしい」「かわいい」「健康」を通じてブルーベリーの魅力、可能性をお伝えします。

ノルディック
ブルーベリー^{ワッフル}ブルーベリー
パン

お土産にも!

おすすめ!
ブルーベリー
ミルク
(能登産)
能登産の
ブルーベリーは
ミルクと相性バツチ!

ホットだと
甘みが際立って
おいしい、アップ!

1階では栄養満点のモーニングも! ブルーベリーの食べ比べもぜひ!

『ブルーベリーアイ』の
原材料、ビルベリーの
故郷である「北欧」の
食文化ともコラボ

井野 昔に比べてブルーベリー

も身近になってきた
ましたが、まだまだ
知られていないと思
います。ブルーベリー
は品種によっても、
収穫する時期によ
つても味が違います。
そんなバリエーション
をお楽しみいただくとともに、
『ブルーベリーアイ』の原材料であ
る野生種ビルベリーの故郷、北欧
の自然や暮らしもお伝えしたいと
思っています。

後藤 北欧では「一日のはじまりは
朝食から」と考え、サーモンやオー
トミールなどの朝食で心身を整え
るんです。そこでカフェでもブルー
ベリーと北欧の食文化を掛け合わ
せたおいしくて栄養満点のメニュー
をご用意。一日の活力をチャージし
てもうえたらうれしいです。

産地による味の違いも
楽しんでほしい!

後藤 奈奈

おすすめ!



ブルーベリーパイ

サクサクのパイ生地に手作りのブルー
ベリーコンフィチュールをのせ、併設
のキッチンで焼き上げたスイーツ

わかさ生活スタッフ
井野 佑美

商品決定するまでは本当に大変で
(苦笑)。器や音楽
も用意して、ちゃんと雰囲気を整えた
試食会議で通った
自信作ばかりです!





わかさ生活が
伝えたい

ブリーベリーの

2F アフタヌーンティー・ラウンジ

**2階は色がきれいなアフタヌーンティーと
ブルーベリージンの飲めるラウンジに！**



ウェルカムドリンク
ブルーベリー
アミューズ

ノンアルコールだから
誰でも楽しめます！レモ
ン果汁を入れると色が
変わるサプライズも！



Berry & Berry
ジントニック

ブルーベリーをブルーベリードライジン『Berry&Berry』に
一晩漬して色と香りをまとわせた特別なジントニック！

香本 2階は、昼間はアフタヌーンティー、夜はお酒を楽しめるラウンジになります。もちろん、メニューの核はブルーベリー！おいしさだけでなく、その色や香りも楽しんでもらおうと考えています。紫といつても59種類もあり、きれいな色を出すのにすごく苦労しました。多様な紫色の美しさもぜひ注目ください。アフタヌーンティーは、フルーツと併せて展開します。アフタヌーンティー巡りをした角谷社長のアドバイスも参考にしているんですよ。

オリジナルの
ブルーベリージンで
しつとり大人の時間を

香本 注目は、わかさ生活オリジナルのブルーベリードライジン

オープン日や詳細などは
「Berry&Berry」については、
5ページで紹介しています！
ご覗ください



「Berry&Berry」については、
5ページで紹介しています！
ご覗ください

時間をお過ごしください。
大人
ベリー尽くし。ゆったりとした大人

京都産ウイーンナーに『ブルーベリーマジカルソース』を添えたものや、
ブルーベリードライジン『Berry & Berry』を使ったチョコレートなど、フードメニューもブルー

『Berry & Berry』。ブルーベ

リーダけでなくメグスリノキなど
目に優しいボタニカル素材を使って
いる、わかさ生活ならではのお酒で
す。カクテルは5種類からスタート

して徐々に増やしていくたいと思っ
てています。お仕事帰りにでも気軽に
ドリンクもご用意しています。

ブルーベリーは、
お菓子はもちろん、
ソースやお酒、お食事
など何にでも合うこと
に驚きました。そんな
新鮮な感動を皆さん
にも味わっていただきたいです。

わかさ生活スタッフ
香本 説子



舞台のお話は
次号で！

わかさの舞台

アフタヌーンティー

12:00~17:00

ラウンジ

18:00~21:00

アフタヌーンティースイーツ

角谷社長がアフタヌーンティー巡りをして
収集したアイデアを参考にしました！



アフタヌーンティーでは
紫の繊細な
色の違いも演出



オープン日や詳細などは
「Berry&Berry」については、
5ページで紹介しています！
ご覗ください





北欧にならった健康的な朝食で、1日の元気をチャージ!

食物纖維たっぷり! シンプルでヘルシーな 北欧の朝食「オートミール」

からだや「J」などが喜ぶ、Happyな健康情報をお届け。今回は、「WAKASA & CO.」でも味わえる、「オートミール」と「ジン」について紹介します。

食物纖維をバランスよく含んでいます。炭水化物・糖質・カロリーが低く、日本でもダイエット食として人気が高まっています。牛乳やお水でお粥にした「ポリッジ」のほか、ベリーーやナッツと

A close-up photograph of a bowl of oatmeal. The oatmeal is topped with several large, dark blueberries, some fresh mint leaves, and some chopped nuts. The bowl is white and sits on a light-colored surface.

1Fカフェの
モーニングで
食べられ
ます!

ブルーベリー オーバーナイトオーツ

寝る前にオートミールに豆乳や水などの水分を注いで一晩冷蔵庫に入れておくと、火を使わなくても柔らかくなってそのまますぐ食べられます。その作り方から、「オーバーナイト(一晩・夜間)」という名前がついています

カフェメニューをご自宅でも!

ブルーベリーの栄養を余さずいただく 「家庭用ブルーベリー スムージーボウル」 の作り方

〈材料〉

- 冷凍ブルーベリー…300g
 - 水…500ml
 - グラニュー糖…50g
 - プレーンヨーグルト…50g
 - バナナ…2~3cm
 - シュガーシロップ…20g
 - お好みのフルーツ(キウイやバナナ、ブルーベリーなど)
 - ミント(お好みで)

- ① 鍋に冷凍のブルーベリーと水を煮立て、グラニュー糖を加える
- ② 沸々して、紫色だったブルーベリーが赤っぽくなったら、マッシュでつぶす
- ③ ある程度つぶれたら火を消して、②をこす
- ④ ブルーベリーの皮は、粗熱をとって冷蔵庫で冷やしておく
- ⑤ ミキサーにプレーンヨーグルトとバナナ、④のブルーベリーの皮100g、シュガーシロップを入れて、ミキサーにかける
- ⑥ 器に移し、フルーツやミントを飾る



食物繊維たっぷりのヘルシーメニュー! ③でこした液はゼリーやそのままジュースにしてお楽しみください

A woman with short dark hair, wearing a grey ribbed sweater, is smiling and holding a purple sweet potato in her right hand. She is standing behind a white bowl filled with blueberry parfait, which includes layers of blueberries, cream, and granola. A sprig of mint is garnished on top. The background is a warm yellow color with radiating lines.

詳しい作り方を動画で
ご覧いただけます
[わかさ生活ラジオTube]



Happy
トピックス 2

昔は薬用酒だった「ジン」としても人気



2F
ラウンジで
お飲みいただけます!



何と割っても相性がいいのも
ジンの魅力

オリジナルクラフトジン
「Berry&Berry」



京都産ブルーベリー

京都産ブルーベリーとメグスリノキ、
さらにひとみに優しい7種の和漢成
分、由良蜜柑、宮津生姜、宮津檸檬
を使用。わかさ生活本社のある「京都」
の素材にこだわってみました!



メグスリノキ

紅花
(ペニバナ)

桂皮
(シナモン)

車前草
(オオバコ)

山茱萸
(サンシュユ)



竜眼
(リュウガン)



枸杞
(クコの実)



杭菊花
(こうきゅう)

メグスリノキと7種の和漢成分

ジンは穀物が原料の蒸留酒に
ジュニーパーベリーを含む香草や薬
草といった「ボタニカル」で風味付
けをお酒で、このジュニーパーベ
リーは胃や肝臓、腎臓の疾患や腸
の調子、体内的塩分排出などに働
くとされ、昔は「薬用酒」として作
られていました。糖質が低いこと
からダイエットや健康を意識する方
にも人気です。

そんなジンにブルーベリーやメ
グスリノキ、竜眼などひとみにやさ
しい7つの和漢素材を加えたのが、
わかさ生活のオリジナルクラフト

2階のラウンジで、カクテルとして
お楽しみいただけます。

京都への熱い想いが詰まったこだわ
りのジンは、「WAKASA&Co.」

オリジナルクラフトジン「Berry&Berry」を 使ったカクテルを実際に飲んでみました!



ぜひ動画で
ご覧ください



わかさ生活ラジオTube



伊藤有輝子



このジントニック、すごく
まろやか! からだがポカ
ポカして、ちょっと飲んで
から寝るのにもよさそう
ですね

大城由稀

「WAKASA&Co.」2階のラウンジで
待っています! ぜひお越しください!



ラウンジ担当 関松和弘

三・旬な健康情報や
「WAKASA&Co.」の
最新情報はラジオで!

「WAKASA&Co.」に関するホットな情報
は「わかさ生活ラジオ」で発信中! 「ジン」に
ついては第153回、「オートミール」につい
ては第154回、155回で紹介しています。
過去のラジオ放送はvoicyでお聴きいた
だけます。

詳しくはわかさ生活ラジオの
ホームページをご覗ください



わかさ生活
radio



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



放送時間はこれら

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。



新しく仲間入りした『ブルーベリーアイ』の誕生の様子を見学してきました!



この度新しく仲間入りした『ブルーベリーアイ』『LOVE YOU』『YOUTHFUL』と『the BEST』。製造工程を、この目で確かめてきました。わかさ生活の厳しすぎる安全性へのこだわりがここでもしっかりと守られていました。



ブルベリーエキスをはじめとしたお悩みにあわせた厳選成分を調合!



この部分で形が作られます

新しい『ブルーベリーアイ』の粒は異なる形をしているので、それぞれ違う金型が使われています



『ブルーベリーアイ the BEST』はオーバル型、
『ブルーベリーアイ YOUTHFUL』はなみだ型をしています!

出来たての『ブルーベリーアイ』はゼラチンがぷよぷよでやわらかなんです



できあがったソフトカプセルを何段階かに分けて、時間をかけて丁寧に乾燥させることで、品質の高い粒が出来上がります

検品

サプリメント業界品質No.1をめざして
わかさ生活の安全性へのこだわり

わかさ生活は創業当初より、角谷社長の「自分が毎日食べられないようなものを、人様にお取りすることはできない」という信念のもと、安心・安全にこだわって商品を作っています。全工程において徹底した品質基準を設け、いくつもの検査、試験を行っています。

均一の大きさになっているか
機械でチェック



納品された後も、必ず中身を見て・噛んで・食べて、自分たちの身体でも品質や安全性を確認したうえで、すべてに合格したもののだけを皆さんにお届けしています。

含有量をチェック
ゼラチンの厚みをチェック

安全のための
エックの厳しさに
ビックり!

何度も確認を重ね、梱包されるまでにこれほど厳しくチェックが行われていることを改めて知ることができました



次号では商品の魅力をもっとご紹介! 一足早くWebで公開中▶



メノコトトーク

京こま職人 中村 佳之さん(56歳)



「今の子どもが大人になつた時に、子や孫に京こまを伝えていくてくれるようになると嬉しいですね」と中村さん



京こまは、ろくろや刃物を使わずに手作業で生地を「巻く」ことで形作るのが特徴



◀ブルブルくんの京こまも作ってもらいました

年間約5000個の独楽づくり
深夜まで長時間作業することも
ひとみが健康でないと
よく回る独楽はできません

京こまは、ろくろや刃物を使わずに手作業で生地を「巻く」ことで形作るのが特徴
20年ぶりに京こま店を復活させることに。現在、京こま店はウチだけです。夫婦一人で、若い世代にも関心を持つてもらえるよう、キャラクター や地域の名産とのコラボにも

京こまは、公家の女性が着物の布を竹の芯に巻いて作った部屋遊び用の独楽が始まりです。京都土産として人気だった時代になりましたが、1980年代には下火になり、私が中学校に入る頃には祖父・父と続いた京こまを廃業することになりました。周りも次々廃業し、京こま店がなくなってしまったんです。

そんな中、35歳で会社を辞め、約20年ぶりに京こま店を復活させることに。現在、京こま店はウチだけです。夫婦一人で、若い世代にも関心を持つてもらえるよう、キャラク

京都の職人から教わる
体験会随時開催中

詳細、ご予約はこちから



クイズは同封のわかさニュースに掲載しています

第102回

わかさニュース

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
2025年3月17日(月)

ご応募いただいた方の中から

抽選で500名様に『ブルブルくんふせん』

プレゼント

<input type="checkbox"/> 切手	600-8008
京都市下京区 四条烏丸長刀鉾町22 わかさ生活 わかさニュース 2月号 係	
<ul style="list-style-type: none"> ●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 	

応募方法

クイズの答えと一緒に、「Happy WAKASA Times」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>

ブルブルくんの
お顔に
ひとこと書けるよ



サイズ:
90×120mm
30枚入り



PICK UP わかさ界隈 Vol.2

神社仏閣巡りで 健康祈願 「仲源寺」目疾地蔵



健康意識が高いわかさ生活のお客さまに、Happy WAKASA Times編集部おすすめの神社仏閣をご紹介します!京都へ来たら、「WAKASA&Co.」とともに巡って、健康を祈願してみてはいかがでしょう。

黒光りした木彫りの大きなお地蔵様の目をよく見ると、右目が潤んで充血しているように見えます。それが、眼病で苦しむ人の身代わりになつておられるとして、次第に目の健康にご利益のあるお地蔵様として信仰を集めようになります。毎月23日は、眼病平癒祈願が行われています。



メノコト365
目のご利益
スポット紹介



仲源寺:
京都府京都市東山区祇園町南側585-1

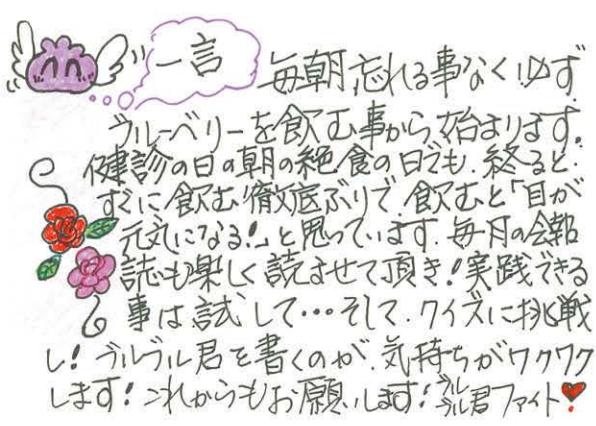
アクセス 京阪電車「祇園四条」駅より徒歩約1分
京都市バス「京阪四条」下車、徒歩約1分

当初は「雨やみ地蔵」と呼ばれていた
お地蔵様ですが、眼病の治療にもご利益があるとの信仰から「目やみ地蔵」と呼ばれるようになったそう。
メノコト神社とともに参って健康祈願してくださいね。

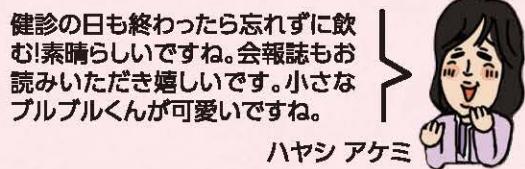


みんなの 掲示板

ハガキやFAX、メール、Webサイトから
ぜひお声や作品をお寄せください。



広島県 平佐 純子さま



ハヤシ アケミ

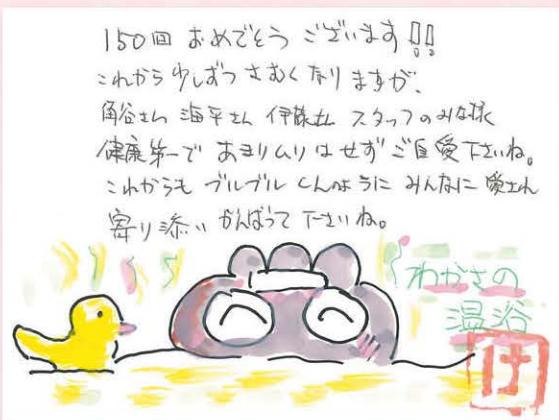
ブルーブルくん・アイアイちゃん
これからもひとみを大切に
健康長寿を支えてね!



大阪府 井口 正光さま

こちらこそいつも「ブルーベリーアイ」を
お飲みいただきありがとうございます。
ブルーブルくんとアイアイちゃんと一緒に
ひとみの健康をお守りしていきます。

ショウタツ
キミコ



京都府 山添 健二さま



「わかさの温浴」についてお伝えした
ラジオをお聴きくださったのですね。
とってもかわいいイラストありがとうございます。
ほっこり癒されます~。

イトウ ユキコ

初めの頃にくらべると
商品がどんどんふえて来て
びっくりです。『ブルーベリ
ドライジン』飲んでみたい
です!!

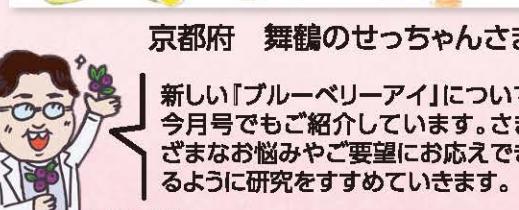
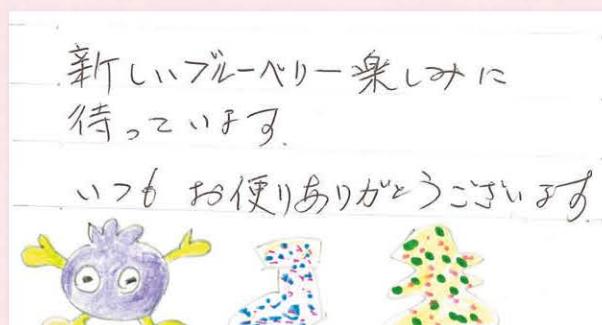
福島県 佐川 洋子さま

ブルーベリーのジン?と最初
は私もびっくりしました。美味
しいブルーベリーをもっと
たくさんの人々に広められるよ
うにがんばります。



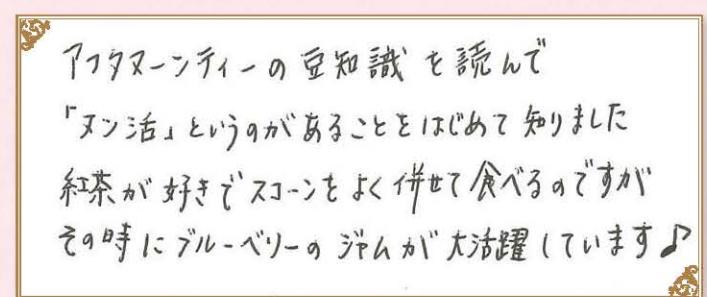
北海道 Fはな子ママさま

素敵なメッセージ付きのイラ
ストありがとうございます。
北海道の寒さはわかさ生活
のある京都とは比べ物にな
らないはず。暖かくしてお過
ごしください。



京都府 舞鶴のせっちゃんさま

新しい「ブルーベリーアイ」について
今月号でもご紹介しています。さま
ざまにお悩みやご要望にお応えでき
るように研究をすすめていきます。



愛知県 山口 育子さま

角谷社長の新しいことへの探求心はす
ごいです。スconeとブルーベリー
ジャム! 最高の組み合わせですね。

モリタニ レイミ



大切なお知らせ

2025年2月~送料を変更いたします

今回ののみのご注文の場合、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別途送料がかかります

ゆうパケット(郵便)でお届け

郵送200円▶ 300円

ゆうパック(宅配便)でお届け

宅配便500円▶ 800円

お客様都合による
代引きの場合、今回の定期ともに
350円追加でいただきます

定期お届けコースは
送料無料です

お買い物総額6,000円(税込)以上は送料無料(わかさ生活が負担いたします)

*一部対象外商品あり

わかさ生活

〒600-8008

京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22

公認法人日本温野菜栽培会員
公認法人日本有機栽培農業会員
日本ブルガリア協会会員

ノーワン



品質管理・品質保証
に関する国際規格
ISO9001取得