

Physical Mental Spiritual  
Simple Economical Universal  
Total Lifestyle Change

# トータルヘルス

自然を基調にした健康づくりの情報誌

年6回発行  
年間購読料 〒共1500円  
郵便振替 トータルヘルス 00190-9-173681

第14号

## 巻頭言

### 夏こそチャンス—ワンランク上の健康作り

編集部

日がどんどん延びてきて、暑い夏が近づいています。今年の夏はどんな計画が  
ありでしょうか？ 世界の国々に比べて日本人の夏休みは極めて短く、夏休みと  
言うよりもわずかに一週間、十日足らずのお盆休暇に過ぎません。

しかし、半年に一度のまとまった休暇には、何かしたい！です。ね。里帰り、旅行、あ  
るいは思う存分自由にするなど、さまざまでしょう。よくあるケースですが、短  
い休暇を一杯楽しみたいという理由で、前の晩から寝ずに車を走らせ、翌日には  
せつなく目的地にきたのに、眠気やたるさが残っていつもの元気が出ないなどとい  
う経験はありませんか？ 実は、たった二晩の眠りを犠牲にしただけで、その後、体  
の機能がすべて正常に戻るまでには、なんと二週間もかかるそうです。そのよう  
なわけで、休暇の間に疲れをぎゅり詰め込み、休暇が明けてから少しずつ体調を取  
り戻すというような結果になってしまいます。

しかし一方、今現在の自分の体調よりワンランク上の健康を望む方には、夏休み  
は絶好のチャンスです。まずは休息をしっかりととりましょう。疲労回復の鍵は睡眠  
時間の長短よりはベッドにつく時間帯にあります。例えば睡眠時間を八時間とつ  
たとしても、夜十一時にベッドにつくのと、夜九時にベッドについたのでは、疲労の回  
復はずっと違ってはいます。早く休んで、早朝に散歩と深呼吸。そして朝の  
光を十分浴びる。日中は暑さの中で汗をかく——こういったことは、普段の生活  
ではなかなか出来ないとしても、夏休みこそ、この爽快感と体調の良さを体験した  
いものです。

生野菜や果物もふんだんに出回る季節です。暑い中、台所で調理する時間も  
少なく、手間もいりません。そして生野菜が与えてくれる元気を夏申いただけ  
なら、ウナギなんて、要りませんね。

クオリティ・オブ・ライフという言葉がよく聞かれる昨今です。健康であればあ  
るほど、人生の質を高めるのに有利です。この夏、まずはワンランク上の健康づく  
りをめざして、「ニューススタート」を試してみませんか？ 海山で楽しめる方々は、「健  
康作り」の四文字も心にとめて、自然の中で「ニューススタート」をなさってみてくだ  
さい。本当のリ・カリエーションをする時に、心も身体もリフレッシュされ、例年より  
もワンランク上の意義ある夏休みとなることでしょう。

## 目次

巻頭言 夏こそチャンス—ワンランク上の健康作り……1	薬草学の基礎(1) …………… 9
A GREAT NEWSTART 栄養補助食品について…2~3	こころからだ(11)心の癒し………… 10
家庭でできる自然療法 疲労の回復(1)……4~6	ニューススタートクッキング
健康を作るベジタリアン	夏の新鮮素材でとびきり美味しいお料理!………… 11
現代医学が語る確かな論拠 牛乳(2)…7~8	日本健生協会だより………… 12