

目次

はじめに.....

2

第1章 健康ってなんだろう？

私の履歴書.....

12

あなたは健康であると思いますか？.....

15

健康診断から見えるもの.....

22

健康本来の定義と理想像.....

27

第2章 健康にまつわる新常識

時代と健康常識の変化.....

30

身体 of 健康にまつわる新常識.....

31

人生100年時代は目の前に！.....

40

がんは2人に1人がかかるといふ裏の眞実……………42

第3章 食と健康

食と生活の変化……………48

食と疲労にまつわる新常識……………50

健康食品をうまく利用しよう！……………52

アルコールの影響……………55

第4章 ダイエットの新常識・豆知識

運動とダイエットにまつわる新常識……………58

食事ダイエットにまつわる新常識……………63

むくみの大敵！ 塩分！……………68

命に関わるダイエット……………71

第5章 人の視線と見た目にまつわる新常識・豆知識

気になる人の視線……

80

見た目と本音……

83

目線と本音……

85

肌と病気にまつわる新常識……

87

頭皮と毛髪にまつわる新常識……

91

第6章 心の健康と新常識・豆知識

すべては心の健康へ……

96

ストレスにまつわる新常識……

97

幸せのカギ「セロトニン」……

100

考え方ひとつで自分を変える……

103

第7章 薬の新常識・豆知識

くすりはリスク？

薬の服用に関する豆知識

身近な病気と治療に関する豆知識

処方薬と市販薬

118 114 110 106

第8章 あまり知られていない薬局・薬剤師

相談は無料！ 身近で便利な薬局薬剤師

薬局・ドラッグストアにまつわる豆知識

なぜ薬局で薬をもらうだけなのに待たされるのか

高収入職？ 気になる年収・生涯賃金

128 126 124 122

第9章 金は健康より重い!?

131

あとがき