



- 040 **はじめに**  
**旅は人を健康にする？**
- 044 **沖縄の「命果報」を知る旅。**  
命長らう幸せを感じる、八重山の三島めぐり。
- 056 **非日常をてくてく歩く。**  
熊野古道的、秘境の健康術。
- 070 **ブナの純林を目指して。**  
信越トレイルの健康術。
- 076 **学びながらリフレッシュできる旅。**  
発酵食で病気知らず。

**大特集**

- 042 **その土地で聞いた、健康の教え**

# ニッポンの健康旅

**healthy and on the move**

- 080 **ニッポンの健康大百科**  
  - 食べもの 1 豆類／肉、魚、卵、大豆／牛乳／大根の葉／トマト／しょうが／貝類
  - 082 食べもの 2 ニンジン／ナスのヘタの黒焼き／玄米／ハコベ／片栗粉／味噌／陳皮
  - 084 施術 鍼灸／ゆ気法／足法／ヒツ／セラピー／クラニオセイクラル／キネシオロジー／R.E.M.ヒーリング
  - 086 運動 自強術／ノルディックウォーキング／ボルダリング／こんにやく体操／コアコンディショニング／ルーシーダットン／アクアエクササイズ
  - 088 習慣 スローブラッシング／一日1食／快眠法／ドロイン／シュミツ式呼吸法／オイルうがい／笑い
- 090 **ニッポンの健康旅ガイド**  
  - マタギと歩く白神山地／礼文島フラワートレッキング／豪快！ 漁師の朝飯／サッパ船アドベンチャーズ／百笑村で農業体験!!／500年の歴史！ 五城目朝市／クアオルト健康ウォーキング／かったんこっとな
  - 092 じゅりんヨガ／修行体験講座／秘境駅ウォーキング／競り見学と市場で朝食／心美人ハイキング／砂浴deデトックス／リアル農業体験／サイクリングバスツアー
  - 094 鴨川ウォーキング大学／飛騨里山サイクリング／海洋浴ノルディックウォーキング／遠州の古刹めぐり 三日坊さんの旅／Jump in 八ヶ岳！ ガールズキャンプ／わらじを編んで里山を歩こう／ピワイチ観光ウォーキング／鳥羽の台所つまみ食いウォーキング
  - 096 牟岐大島と出羽島をアイランドホッピング／ホテル観賞と銀竜草の出できた若杉原林のトレッキング／京のおばんざいツアー／幸せを運ぶコウノトリと環境体験の旅／楽健法／大國主命の足跡を辿る／とって隠岐スリーデーウォーク／漁家体験民宿
  - 098 タンDEM自転車ボタリング／屋久島リトリートツアー／“歩く血管”おへんろ健診／坂本龍馬脱藩の道歩く 民泊&大瀬崎トレッキング／杖立温泉のむし湯／オンパク&じねたび／東村カスタマイズツアー