

## 目次

睡眠の大切さ	...1
ぐっすり寝るための 10のヒント	...3
ストレスと不眠	...4
低体温 ～あなたの体温は 大丈夫ですか～	...6
ネオスリープ キャンペーンの ご案内	...7
クエストグループ からのお知らせ	...8

## 社長からの手紙 Letter from the President

No. 10 (2011年03月号)



### 睡眠の大切さ Get Some Sleep

「睡眠」というのは、誰にでも必要で、誰でももっと長く寝たいと思うものです。しかし、実際は家事や、仕事や社会生活を優先し、睡眠は後回しになってしまうことが多いのではないのでしょうか。起きる時間は厳守しても、寝る時間は気にしない場合も多いことでしょう。けれども、睡眠は日中の仕事と同じくらい大切なものなのです。

また、加齢と共に睡眠のパターンが変化するため、深い睡眠を取りづらくなる場合があります。浅い眠りの時間が増え、深い眠りの時間が減少します。週に3日以上不眠や寝不足による疲労感がある場合は、なんらかの改善が必要です。

睡眠の大切さを理解して、良い睡眠を取ることで生活をより良いものにして下さい。

#### 睡眠不足の影響

昼間に眠くなった時は、15分程度の昼寝なら、頭をすっきりさせるために良いでしょう。しか

し、夜に8時間しっかり寝られるように計画し、準備することの方がずっと大事なのです。

もし、8時間眠れる日がほとんどない場合、次のような健康問題が起きることが考えられます。

- メタボリックシンドロームのリスクが高くなる
- 炎症を起こしやすくなる—ガン
- リスクが高まる
- 心臓病
- 成長ホルモンの分泌、傷んだ細胞組織の修復に悪影響を与え、エネルギー不足になる
- 免疫機能が低下し、ウィルスに感染しやすくなる
- 仕事の能率が下がる
- 鬱

年齢が上がるにつれ、深い睡眠が減ってくるのは自然なことです。その他に眠れない理由として、ストレス、鬱、痛み、不安などの場合も多

くあります。そして睡眠不足になるにつれ、健康問題も増えるという悪循環になっていきます。

成人の場合、1日24時間のうち、3分の1程度の睡眠が理想的です。忙しい現代人にとっては、なかなか難しいことかもしれませんが、起きている間に、準備をして、質の高い睡眠が取れるようにしておきましょう。

ぐっすり寝るためのヒントについては、次のページにまとめましたので参考にして頂けたら幸いです。

クエスト社の新製品「ネオスリープ」は天然成分の力で100%安全に睡眠を改善し、睡眠不足が引き起こす症状を緩和します。厳しい検査で認証された天然成分が中枢神経をリラックスさせ、自然な睡眠へと誘い健康的な睡眠の質を高めます。

ぐっすり眠った後のスッキリとした朝の目覚めは、すべてをリフレッシュしてくれます。

「ネオスリープ」はあなたの睡眠の改善をお約束します。クエスト社では、ネオスリープの発売を記念して、期間限定のキャンペーンを実施いたします。快適な睡眠にぜひお役立てください。

皆様、良い眠りで毎日を健康にお過ごし下さい。

クエストグループ社長  
クレイグ デイビス



## 会員の方からのお便り紹介

＜ネオフレックスでシミが薄くなって乾燥肌もとっても良くなってます 東京都T様＞

私は、風邪を引きやすいなどの健康問題が解決してからも、5年以上栄養補強を続けています。

前は、理想健康セット女性用、今は基本セット女性用とでるサポートを主に飲んでます。あとはその時々で、スーパーBプラス(旧名:ネオサージ)を1日1粒程度足したり、フラックスオイルも足したりしています。ユーザーグループのスタッフお勧めの冷えとり靴下を始めるようになって、より元気に活動できるようになりました。

そんなある日、ネオフレックスのモニターの方が、ほうれい線が薄くなったという記事を読み、去年の11月から1日1粒足し始めました。12月になって、今年は乾燥肌がないなと思って鏡を見ていたら、直径3mmくらいの濃いシミが薄くなっている！のに気づきました。

以前1度皮膚科でレーザーをあてましたが、それでも薄く残り(シミは保険がきかず、高かったので1度限りでした。痛かったこともあります)、さらに紫外線の強い南半球に旅行したらまた濃くなってしまいあきらめていたものです。さらによく見たら、目元にあった小さいシミも薄くなってる！ということに気づき、肌の乾燥を感じないのも、ネオフレックスのお陰だったのか！？と思い当たりました。

ヒアルロン酸の効果ってすごいですね。そこで、今は1日2粒に増やして実験中です。今は2月で、例年なら乾燥のため顔に塗るクリームに悩むところですが、今は、質の良い水をスプレーして軽く自然のオイルを塗るくらいで気になりません。やはり肌は内側から作るものなんですね。

＜スタッフより＞

長年クエスト製品をご愛用くださり、ありがとうございます。

また、お肌がきれいになったとのこと、おめでとうございます！

我々スタッフが感じていることですが、T様のように日頃からしっかり栄養補強を続けていると、何か新しい健康法などを試しても結果が出るのが早い気がします。

体の内側も外側も輝いて、益々ご活躍ください。

# ぐっすり寝るための10のヒント

## 10 Tips for Better Sleep

しっかりと睡眠を取るために、習慣を変えてみませんか？

疲れやストレスは、十分な睡眠を取れていない事が原因かもしれません。仕事、家事、子育てで疲れていたり、さらに経済的な問題、人間関係、病気などのストレスがあると、質の良い眠りは難しくなります。生活上の問題をすべて解決することはできないかもしれませんが、質の良い眠りのために、環境を整えたり、ちょっとした習慣を採り入れることで、ぐっすり寝られて、しかも途中で目覚めることのない夜にすることはできます。より良い眠りを得るための10のヒントをご紹介します。

### 1. 毎日、同じ時間に起きましょう

睡眠は、一定のリズムを作ることが大切です。休日に朝寝坊すると、体は時差ボケのような状態になりますので、朝はなるべく平日と同じ時間に起きましょう。睡眠不足を解消したいときは、休日の前日に早く休みましょう。

### 2. 夕食は軽く

寝る2時間前までに食事を摂り、消化の良いものを食べましょう。香辛料の強いもの、脂っこい食べ物は、胸焼けが起こりやすくなるため眠りを妨げます。就寝前には水分を控えて、夜中にトイレに行く回数を減らしましょう。

### 3. 夜のニコチン、カフェイン、お酒は避けましょう

いずれも刺激物ですので、目が冴えてしまいます。特にカフェインの代謝には時間がかかりますので、カフェイン入りの飲物は、就寝予定時間の8時間前までに飲むことをお勧めします。お酒は、一時的に眠くなりますが、眠りが浅くなったり、途中で目が覚める場合があり、そのために睡眠の質が低下しますので疲れやすくなります。

### 4. 定期的に運動しましょう

運動を定期的にすると、寝付きが良くなります。特にジョギング、ウォーキング、水泳、エアロビクスなどの有酸素運動がお勧めです。しかし、寝る直前の運動はかえって寝られなくなる場合がありますので、注意しましょう。

### 5. 睡眠のための理想的な環境を整えましょう

暗く静かで適温になるように、照明・温度・湿度・ノイズを調整しましょう。遮光カーテン、アイマスク、耳栓、毛布、扇風機、加湿器などを使用してあなた好みの環境を作りましょう。



### 6. 体内時計を調整しましょう

15分ほどの昼寝は夜間の睡眠不足を補います。もし夜間にお仕事をされているのであれば、昼間に睡眠を取る際に体内時計が狂わないように、日光を遮って真っ暗にして寝てください。また夜の眠りから目覚めた後で、スッキリと目覚めない場合も日光を浴びて体内時計を調整しましょう。

### 7. 寝具と枕を選びましょう

ベッドや布団の好みは人様々です。大きさや堅さや素材などあなた好みのものを探しましょう。

### 8. リラックスする時間を

ぬるめのお風呂にゆっくり入り、心身の緊張を取ってから休みましょう。副交感神経が優位になると言われています。また、ゆったりした音楽を聞いてから休む、好きな香りのアロマオイルを使う、照明を薄暗くするなど、寝る前に自分にあったリラックスタイムを過ごすことを習慣にすると眠りにつきやすくなります。

### 9. 眠れないとき

布団に入って15-20分しても寝付かれないときは、一度起きて上の8番に書いたような自分がリラックスできることをするのも良いでしょう。寝なければと悪戦苦闘すると、かえって眠れなくなります。

### 10. 睡眠薬は最後の手段です

睡眠薬は、健康的な問題解決法ではありませんが、今現在処方薬を飲んでいる方は、眠れるようになったら、段々に量を減らしていくよう担当の医師と相談しましょう。お酒と併用することは絶対に避けましょう。

〈「ネオスリープ」には、バレリアン・レモンバーム・メラトニン・カモミールが含まれていて、自然な睡眠にお誘いします。〉

## ストレスと不眠

### Is Stress Robbing You From Sleep

ストレスは多くの健康上の問題を引き起こし、少なくとも一時的な睡眠障害を発生します。ストレスがたまっている方は、もしかするとこれらの問題を解決しないと、長期的な睡眠障害や不眠症になるかもしれません。睡眠不足はストレスを悪化させ健康を損ないますので、この悪循環に陥ると回復が難しくなります。

コントロールは、いつも心身共に良い状態で生活したい人には、大変重要です。誰も常にストレスで、イライラして不調でいたくなどありません。

お酒でストレスを紛らわすことはできますが、それも一時的なものです。ではお酒は、本当にストレスを軽減するのでしょうか？お酒は判断を鈍らせ、我々の判断能力をつかさどる脳の部分に影響を与えます。お酒を飲むと自分の力以上のものを感じますが、まったく意味がありません。お酒は、ストレスからのごく短時間の逃避にすぎないのです。

ストレスをコントロールして、長期的に睡眠を改善するための健全な方法があります。

#### 呼吸法

呼吸法を行うことで、自然にかつ効果的にストレスを軽減し、集中力を維持し、エネルギーを回復することができます。ここでお知らせする呼吸法は、ただ息を吐き切るだけです。吐き切ったら、さらにお腹の筋肉を絞ります。次に、力を抜き、自然に空気が入ってくるのに任せ、これを続けます。続けることで腹筋が鍛えられ、より深く、長く息を吐けるようになり、より深く呼吸ができるよう

になるなど、健康に良い結果をもたらすでしょう。最初は意識して行いますが、続けていけば、意識しなくても息を深く吐けるようになります。

#### 花の癒し効果

ストレスは、健康を害するだけでなく、気分、人間関係にまで影響します。パッションフラワーは、ストレス軽減に役立ちます。鎮静効果もあり、バレリアンやカモミールなどの鎮静効果のあるハーブと共に使うと、不眠の解消にも役立つでしょう。

#### 自分を見つめ直しましょう

時間に自由がなく、予定がびっしり詰まっていて、山程の用事があるなど、ノルマが多ければ、押し



つぶされ、ストレスで参ってしまいます。バランスを保ち、リラックスして穏やかな精神状態にいるためには、自分を取り戻し、心の重荷を取り除き、自分自身を見つめ直すことが必要です。

忙しい皆さんのために、次の4つを提案します。

#### ● Noと言いましょ

自分の予定が詰まっているときに、何かを頼まれても、丁寧にNOと言う勇気を持ちましょう。

#### ● 罪悪感から自由になりましょ

すべてを完璧にこなせる人はいません。自分の限界を知り、罪の意識を持たないようにしましょ。

#### ● ちょっとだけ自己中心的に

時々には自分だけの時間を取り、落ちついて自分の感情と向き合う時間をつくりましょ。

<パッションフラワーは、「ネオスリープ」と「でるティー」にも含まれています。>

### ● 楽しいことをする時間を見つける

好きな本を読む、絵を描く、好きな音楽を聴くなどの趣味を楽しむ、マッサージを受けるなどで、自分の心を癒し、エネルギーの充電をし、緊張とストレスを軽減しましょう。

### 環境を整えましょう

自分の家は、いつでも自分のための聖域でなくてはなりません。ストレスを捨て去り、心を癒すための場所とするためには、より快適な空間にすることが必要です。次に挙げることをひとつでも実行してみてください。

### ● 部屋に緑を

植物や花、または自然の木や石を使ったものを部屋に置いて、自然を採り入れましょう。

### ● 色の効果を利用しましょう

青、緑は、気分を落ち着かせるので、寝室に採り入れると良い色です。茶系の色、ワインレッドなど、赤系統の暖色は、落ちつく色味なので、居間などに良いでしょう。

### ● 好きなもので家を飾りましょう

絵を壁にかける、気持ち落ちつく音楽をかけるなど、自分の気に入ったもの利用しましょう。



### ● 自分だけの場所を作りましょう

静かに考え事をしたいときに、自分と向き合える落ち着いた場所を作りましょう。ゆっくりできるお気に入りのカフェを見つけるのも良いでしょう。

### ● ゴミは捨てましょう

不必要な物は整理し、片付けのストレスをなくしましょう。

### ● 癒しの空間を創りましょう

家族や友人との写真を置いたり、大事な人からもらったプレゼントを飾るなども、心が癒される空間造りに良いでしょう。



## 会員の方からのお便り紹介

### <夫の貧血が治りました 東京都O.N様>

一昨年の冬、夫が会社の健康診断で、やや貧血気味といわれました。夫は元々虚弱体質のため栄養補強を始めましたが、始めてからはお陰様でずっと病気もなく過ごしてきました。栄養補強の内容をよく確かめたら、ネオパック、ネオガード、ネオスプリングだけで、スーパーBプラス(旧名:ネオサージ)をちゃんと飲んでいなかったことが判明しました。

私は、スーパーBプラスのビタミンB群は血液を作る元になると聞いて貧血予防に1日1-2粒飲んでいますが、これからはスーパーBプラスを毎日ちゃんと足すことと、夫が昔から好きで飲んでいた食後の紅茶を減らすように言い渡しました。前に私が貧血で問い合わせたとき、お茶のカフェインは、鉄の吸収を阻害することがあるとスタッフから聞いたからです。

そんなことがあったのを忘れかけていた1年後・・・昨年末に出た健康診断の結果は、すべて問題なしとなりました。夫は中年まっさかりで、会社の同僚には肝臓の数値に問題があったり、糖尿の人があふれているということですが、私たちは栄養補強のお陰で薬も飲まず健康に暮らせることに改めて感謝しています。

#### <スタッフより>

ご主人の貧血が治られて、良かったですね。しかも、健康診断結果もパーフェクトとのこと、本当に素晴らしいです！

これもO.N.様が日頃からご主人の健康にもしっかり気を配られてきたからです。大変参考になる体験談をどうもありがとうございました。

貧血というと、女性の方もとても多いですよ。気になる方はぜひスーパーBプラスをお試しください。

## 低体温～あなたの体温は大丈夫ですか～

最近よく聞く言葉に「低体温」というものがあります。「低体温症」というと、生命が危険なレベルまで体温が下がる状態で、冬山、海難事故などで主に起きますが、正確な意味での体温とは、直腸などで測る深部体温のことで、37.0℃を基準にしています。日常的に体温を測るには、わきの下などで測定するので、やや低めにですが、医療機器メーカーテルモのホームページに掲載されている医師の文章によると、健康な時の体温の平均値は、わきの下で測った時でも36.89℃±0.34℃だそうです。しかし、最近この体温が低い人が増えていると言われ、それを反映してか、「体温を上げる」ことをキーワードにした本が書店にも並んでいます。



低体温という、お年寄りや、冷え性の女性というイメージがありました。今や、それが子供にまで及んでいるようです。私の子供は現在中学生で、保健室に行く同級生の付き添いをするところがあるのですが、保健室には来た理由等を書くノートがあり、名前などを代筆するので、前に来た生徒の書いた内容がどうしても目に入ってしまい、そこに書いてあることが信じられないと言っています。それは「発熱、悪寒」で保健室に来た時の体温が、36.6℃や36.8℃だということです。そういう生徒は、1時間くらい休んで早退するようで、保健室の先生も37℃になったら即早退を命じるとのことです。

また、最近精神的に不調で、よく休むようになった友達も、平熱が35.5℃程度で、36℃台になったら、もうふらふらで歩けないと言うので、子供もついでに保健室で体温を測ってみたら、

いつも36.6～36.8℃あって平気なので自分が異常なのかと思ったということです。一番元気で満ちあふれているはずの中学生、高校生の体は一体どうしてしまったのでしょうか。

低体温はさまざまな病気の原因になり、体温が1度下がれば免疫力は30%低下するという説があります。35.5度では、自律神経失調症、排泄機能低下、アレルギー体質、新陳代謝が不活発、ガン体質になるなど、体調不良が出ない方がおかしい状態です。もちろん代謝が落ちるので、何を食べても太りやすくなります。

低体温を改善するには、生活習慣が大切です。まずは1日の疲れはその日のうちに取るように体をきちんと休め、十分な睡眠を取る、お風呂にしっかり入って体を温める、秋冬は湯たんぽ、カイロなどを使う、運動をして筋力を高める、食事に気をつけ、冷たいものや甘いものを食べすぎない、体を締め付ける下着は避ける、などです。本当に基本的なことばかりですが、現代の生活では実現が難しいことなのかもしれません。中高校生は、部活や勉強など毎日遅くまで時間が取られ、その上成長期なのにも栄養不足なら、大人より状況は厳しいことと思います。皆様ぜひ、お子さんのいる方はお子さんの、また自分やご家族の体温を測り、生活習慣等の見直しの機会にして下さい。

参考文献 『体温を上げると健康になる 実践編』(斎藤真嗣著)



### モニターで「ネオスリープ」をお試しいただいた方々のご感想

- 寝つきが悪く、寝ようと思うほど眠ることができませんでした。しかし飲んでから30分もしないうちに気持ちにならなくて寝ることができました。 千葉県 T
- しばしば夜中に目が覚めて眠れないことがありましたが、2カプセル飲むと朝までぐっすり眠ることができました。 埼玉県 Y
- 毎日が仕事で忙しく、休日にはゆっくりと眠りたいと思いますが睡眠薬は中毒が怖く使用できませんでした。天然成分のサプリと聞いて、試してみても驚きました。8時間も一度も目覚めることなくぐっすり眠り、翌朝は頭痛もなくスッキリと目覚める事ができたからです。 神奈川県 M
- 8ヶ月前に交通事故に遭ってから良く眠ることが出来ずにいたのですが、飲んだ後は7時間も熟睡できました。 ユタ州 ロス

# NeoSleep™ ネオスリープ

天然ハーブで快適な眠りを

新発売キャンペーン

3月1日から4月30日まで

100%

品質保証

効果が感じられない場合は  
製品代金をお返します  
(購入日から30日以内)



## 新発売キャンペーン

2本目は半額にてご提供！

製品番号#2220P: \$75

**2本セット \$75 (7.5ポイント)**

1本(#2020)は通常価格 \$50です。

### ネオスリープの効用

長年の研究による特別なブレンドの、バレリアン、パッションフラワー、カモミール、レモンバーム、ホップが中枢神経系をリラックスさせ沈静化します。バレリアン、レモンバームの組み合わせとバレリアンとホップの組み合わせは、睡眠への導入だけでなく健康的な睡眠の質を高めます。成分中のメトニンは睡眠への導入を容易にし、睡眠効果を高めます。またGABAとL-テアニンは、リラックスしたときに脳内に発生するアルファ波を生じさせます。

### 成分

ビタミンB-6、GABA、L-テアニン、バレリアン、レモンバーム、ホップ、パッションフラワー、カモミール、ビタミンC、メトニン

クエストグループでは人工着色料、防腐剤、合成甘味料を使用しておりません。また原料には最高品質の素材を使用しています。

スーッと寝付いて  
ぐっすり熟睡  
スッキリ目覚める



十分な睡眠と休息を取れた日は、朝からその日を快適に過ごすことができます。しかし多くの方が快適な睡眠を取れていません。もし睡眠でお悩みの場合は、なんらかの手助けが必要かもしれません。

睡眠不足は、たいてい職場や人間関係のストレスが原因で発生します。うつ病、関節炎、胸焼け、痛みなどの健康状態も睡眠に影響します。また、年を取るにつれて、深い眠りに入る力が低減します。いずれの場合も、安眠できないと生活のあらゆる側面にマイナスの影響が生じます。

たまに寝付きが悪い時や、全く眠れないときに、お酒や薬で無理に眠りに就くことは、健康的に良い方法ではありません。

ネオスリープは天然ハーブ等の力で、自然で健康的な睡眠にお誘いします。

## ネオスリープ

天然成分で快適な眠りを

# 2020: 価格 \$ 50 (1本) 60カプセル入り

**4月末日までは3倍の15ポイント**

### 注意事項

妊娠中、授乳中の方や妊娠を予定している方および18歳以下のお子様の摂取はお避けください。

通院、服薬中の方は医師にご相談ください。

ネオスリープには鎮静作用があります。就寝目的にのみご使用ください。2粒以上飲むと8時間以上寝てしまう場合は、飲用量を1粒減らしてください。



品質保証!!! クエストグループはネオスリープの効果に対して品質保証をいたします。もしネオスリープを使用しても効果が感じられない場合は、ご購入日から30日以内に、サポートセンターまで返品のご連絡をください。送料を除外した購入価格を、お客様宛に返金させていただきます。

## Quest Group

732 N. Main Street  
Springville, UT 84663 USA

PHONE: (801) 765-1301  
FAX: (801) 491-2997

E-MAIL:  
contactus@questgrp.net

WEBSITE  
www.questgrp.net

### 日本サポートセンター

〒106-0047  
東京都港区南麻布5-1-8  
YMDビル3F

カスタマーサービス及び  
オーダーサービス部  
03-5915-0345

ご注文専用フリーダイヤル  
☎0120-676-601

カスタマーサービス用Fax  
03-5915-2661

日本サポートセンター  
メールアドレス  
post@questgrp.jp

ホームページ  
www.questgrp.jp

### クエスト・ユーザーグループ

ご相談受付電話  
平日10:00-16:00

その他の時間は留守番電話にて承ります  
03-3969-9070

メールアドレス  
QuestUG@mac.com

ホームページ  
www.questuser.jp



## クエストグループからのお知らせ Corporate Announcements

皆様にご愛用頂いているネオバランスが、  
このたび明るい色合いとハーブのイラストで、  
より親しみやすいラベルになりました。



ネオサージが新しい名前「スーパーBプラス」  
になり、ラベルも一新！  
ビタミンB群が豊富に含まれているネオサージ  
の特徴を、より良くご理解頂けるように名前  
とラベルを一新いたしました。



貧血になりやすい女性にも大人気の製品です。  
ますますご愛用下さい。

### ● ナチュラルヘルスニュース3月号読者プレゼント！ ●

埼玉県の新米で、無農薬で育てた美味しいお米(5kg)を1名様へプレゼント！  
自然食品のお米、宅配の自然栽培米など色々試してきたスタッフが太鼓判を押  
したお米です。是非ご堪能ください。

ご希望の方は、下記のアンケートにお答えいただき、メール(post@questgrp.jp)、  
FAX(03-5915-2661)又はハガキ(左記住所 サポートセンター宛)にてご応募くだ  
さい。

WEBからもご応募できます。こちらから <http://www.questgrp.jp/gift/>  
また、ご注文の際のお電話にて承ります。

<締切> 3月31日(木)まで(ハガキは当日消印有効)。ご応募多数の場合は、  
抽選の上、発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

- 1) ニュースレターは毎号読んでいますか？  
(① 全部読んでいる ② 興味のある記事だけ読んでいる ③ 読んでいない)
- 2) 今号で面白かった記事をお知らせください。
- 3) 今号の感想、次号のご要望などをご自由にお聞かせください。
- 4) あなたの実行している栄養補強以外の健康法
- 5) 会員番号とお名前(会員番号がわからない場合は、ご登録のお電話番号をお  
願います)

### クエスト・ユーザーグループにつきまして

会員の皆様が安心してクエスト製品をお使いになり、より効果的な使用方法や心身の健  
康に関するご質問やご相談をしていただけるようクエスト・ユーザーグループが発足しま  
した。ご相談にお答えするのは、自分や家族、子どもが自然療法で健康になった経験を  
生かし、その経験を皆さんと分け合い、助け合いたいと思っている製品サポート・スペ  
シャリストです。またお薬との飲み合わせに関するご相談も、専任の薬剤師が承ります。

クエスト・ユーザーグループ WEBサイト <http://www.questuser.jp>  
ブログ: <http://d.hatena.ne.jp/questuser/> 相談用メールアドレス: QuestUG@mac.com  
相談専用電話番号 03-3969-9070 受付時間は平日の午前10時より午後4時までです。

