

2024

こんぱすだより1月号

「健康こんぱす」は、旬なヘルスケア情報を毎月配信するサイトです。

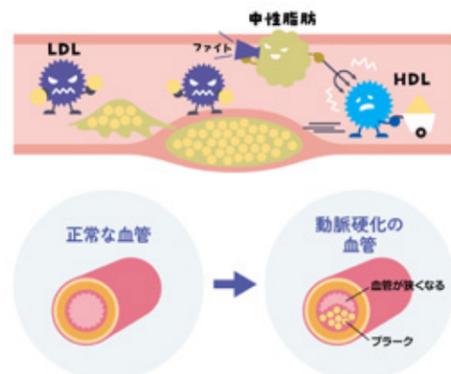
疾病予防 # 運動 # メンタルヘルス # 防災 # 食事の各分野の専門家が監修した情報をお届けしています。

健康保険組合ホームページバナーよりアクセスして、今年からより見やすくなった「健康こんぱす」をぜひご利用ください。

生活習慣病ドリル

脂質異常症は □□を詰まりやすくする

食べすぎや飲みすぎ、運動不足、喫煙などにより血液中に悪玉(LDL) コレステロールや中性脂肪が多すぎる、あるいは善玉(HDL) コレステロールが少なすぎる状態を「脂質異常症」といい、動脈硬化の大きなリスク要因です。脂質異常症について理解を深めながら、ドリルの答えを考えてみましょう。脂質異常から動脈硬化が起こる仕組み、脂質異常症の予防・改善ポイントを紹介します。生活習慣の見直しは早いに越したことはありません。今年も健康な体づくりを心がけましょう。



やさしい筋トレ教室

中級

HIIT (ヒット) で 衰えた体力を取り戻そう

年末年始の食べ過ぎや飲み過ぎで体力が低下していませんか。昨年に引き続き今年も筋トレを継続していきましょう！今月は筋トレと有酸素運動の要素を含んだ「HIIT」を紹介します。HIITは「High Intensity Interval Training」(高強度インターバルトレーニング)の略で、アスリート向けに開発された、「高強度の運動」と「休憩」を短い間隔で交互に繰り返すトレーニングです。さらなる体力向上をめざして運動に励みましょう。



快眠でココロすこやかに

ストレス軽減で快眠！ 笑いとお涙

ストレスがたまっていると自律神経のバランスが乱れ、寝つきが悪くなったり、夜中に何度も目が覚めたりして睡眠の質を低下させます。笑うことで抑うつや不安が改善することや、涙を流すことで心の混乱や不安が改善することがわかっており、笑いとお涙は心身をリラックスさせるスイッチになります。「眠れないな…」と感じたら、笑いとお涙を生活に取り入れてストレスを吹き飛ばしましょう。



新しい家族防災

備蓄品を見直そう

いざというときの災害に必要な備蓄品の見直しは、定期的に行っていますか？なかでも賞味期限がある食品の備蓄は、「ローリングストック」がおすすめです。普段の生活で食品を消費しながら、不足分をその都度補充するので、無駄なく備えられます。ほかにも、生活用品や衛生用品、家の補修に必要な道具なども紹介します。この機会に備蓄品に漏れがないかチェックしてみましょう。



料理初心者を応援！お手軽レシピ

牛肉と小松菜の卵とじ 厚揚げと長ネギのコチュ味噌炒め・タラモサラダ

厳しい寒さを乗り切るために栄養バランスを意識した、料理初心者でも作りやすい、お手軽なレシピを紹介します。寒い時期に旬を迎える小松菜や長ネぎは、甘みが増して一層おいしくなります。栄養もたっぷりとれる冬野菜を食べて、新鮮な気持ちで一年をスタートしましょう。

