



Good Health Compass

人類よ、30分ごとに立ち上がれ!

「健康こんぱす」は、

#健康に過ごす #心を整える #体を動かす

#栄養をとる #暮らしを楽しむ

を指針に、健康な生活につながる

さまざまな情報を毎月お届けしています。

今年度さらに内容を充実させ、アップデートした

「健康こんぱす」をぜひご活用ください。



健康に過ごす
Healthcare

健康について考えよう

クイズで学ぼう病気のリスク
高血圧

高血圧は動脈硬化の最大の要因であり、生活習慣病の中で最優先で改善すべき病気です。自覚症状がないため、放置していると血管に負担がかかり続け、脳や心臓などの命にかかわる病気が待ち受けています。「高血圧」が健康にどのような影響を及ぼすのかクイズで学びましょう。



心を整える
Mental health

家族のコミュニケーション術 <前編>

どうする?
高齢の親とのコミュニケーション

たとえ親子でも年齢を重ねると、互いの生活リズムや価値観の違いから、親子でのコミュニケーションがうまくとれないなど、悩ましく思うことはありませんか? 臨床心理士の北原絵梨さんに、幸せな親子関係をキープするための高齢親との向き合い方について伺いました。



体を動かす
Fitness

運動のある暮らし

筋力アップは
なによりの万能薬

筋肉は30歳前後を境に年々減少していき、何もしないと80歳にはピーク時の50%ほどまで減ってしまいます。これは「寝たきり」の状態に近づいているということ。防止するには、元気なうちから筋トレをするに限ります。今月は全身を効率よく筋力アップさせるスロートレーニングのメソッドを取り入れた、スクワットを紹介。



暮らしを楽しむ
Life

体を整えるおいしい暮らし

いつもの食材で手軽に!
はじめてのおうち薬膳

薬膳は季節や体調に合わせた食材と調理法によって、健康を促進する「食養生」。薬膳は特別な料理ではなく、普段の暮らしに簡単に取り入れられます。国際中医薬膳師・国際中醫師A級の資格をもつ料理研究家の濱田美里さんに、薬膳の基本的な考え方と、健やかに夏を乗り切るために役立つメニューを教えてくださいました。



栄養をとる
Recipe

健康レシピ

筋力アップ!
高たんぱく質レシピ



6月のメニュー

- 牛肉とオクラのすき煮
- 魚肉ソーセージのジャーマンポテト
- スナックえんどうのハニーマヨソース

筋トレやダイエットの効果を高めるために、たんぱく質がしっかりとれるおかずと、栄養バランスを整える副菜のレシピをご紹介します。今月のメニューは、脂質が少ないヘルシーな牛もも肉や、精進料理のたんぱく源として重宝されている車麩を使った美味しい料理です。