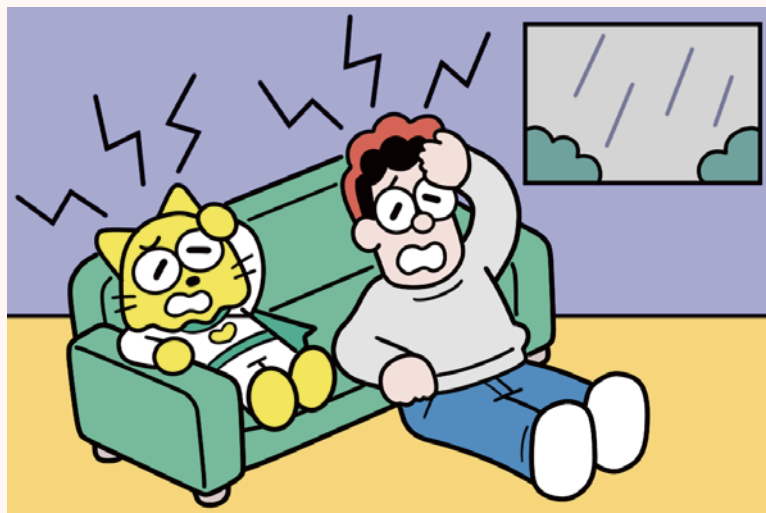


Good Health Compass

梅雨のじめじめを吹き飛ばそう

「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。
 「健康こんぱす」をぜひご活用ください。



健康に過ごす
Healthcare

医師が解説!

生活習慣病に関するギモン

生活習慣病は、生活習慣を改善することで、死亡リスクが低下するだけでなく、生活の質（QOL）の低下を防ぎ、将来的に健康寿命を延ばすことにもつながります。今回は、生活習慣病予防に関するギモンを医師が解説します。



心を整える
Mental health

子育ての悩みにアドバイス

尼さんのゆるふわ子育て 心が軽くなる言葉【第1回】

子育てには悩みや葛藤がつきものです。心が落ち込んでしまったとき、仏教の教えが心をちょっと軽くしてくれるかもしれません。今回はこどもの向き合い方に悩んだときにヒントをくれる言葉を紹介します。



体を動かす
Fitness

楽しく体カアップ! <第1回>

格闘技エクササイズ

パンチ<ジャブ・ストレート>

格闘技エクササイズは、キックボクシング、ムエタイ、空手の動きを取り入れた全身運動です。ステップを踏みながらパンチやキックをすることで、有酸素運動と無酸素運動を同時に行うことができ、多くのカロリー消費が期待できます。また、リズムカルに楽しみながら運動できるのでストレス発散にもなります。今回は基本のフォームとパンチを紹介します。



暮らしを楽しむ
Life

体の疲れを癒す

スキマ時間のツボ押しで 肩こり改善!

多くの人が抱えている肩こりの悩み。とくに夏は冷房で体が冷え、血の巡りが悪くなって、肩こりがひどくなることもあります。スキマ時間にできる「ツボ押し」で肩こりを和らげ、毎日をすっきりとした気分で過ごしましょう。



栄養をとる
Recipe

健康レシピ

学校で人気の 給食レシピ



6月のメニュー

- 白身魚のマヨ風味焼き
- 炒りうの花
- 片栗粉のくずもち風

こどもたちのすこやかな成長のために栄養バランスを考えた「低アレルギー献立」の開発や、「おいしく・楽しく・学べる」食育に取り組む大阪府箕面市の学校給食を、家庭で作りやすくアレンジして紹介します。