

Good Health Compass

熱中症ゼロ作戦!こまめに水分補給

「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!

食事に関するギモン

生活習慣病には毎日の食習慣が大きく関係します。主食、主菜、副菜を基本にバランスのとれた食事を心がける、塩分を控えめに野菜をたっぷり食べる、食べすぎに注意するなど、体によい習慣を継続することが大切です。生活習慣病の中でもとくに気をつけたい「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」の予防に役立つ知識を、日々の暮らしに取り入れてみましょう。



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2回】

子育てには悩みや葛藤がつきものです。落ち込んでしまったとき、仏教の教えがちょっと心を軽くしてくれるかもしれません。

今回は、思い通りにいかない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2回>

格闘技エクササイズ

パンチ<フック・アッパー>

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。先月に引き続きパンチを紹介します。ジャブとストレートに慣れてきたら、フックとアッパーにも挑戦してみましょう。



暮らしを楽しむ
Life

発酵食品を楽しむ

ぬか漬けで夏バテ予防

ぬか漬けは健康効果の高い食品として古くから食べられている、日本の伝統的な発酵食品です。さまざまな栄養をとることができ、疲れやすいこの時期にもぴったり。体にいいことづくしのぬか漬けを、おうちで簡単によりおいしく作る方法を紹介いたします。



栄養をとる
Recipe

健康レシピ

学校で人気の 給食レシピ



7月のメニュー

- ムサカ
- ちくわとズッキーニの炒めもの
- ゴーヤサラダ

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「低アレルゲン献立」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。