



Good Health Compass

1年前と体形は変わっていませんか?

「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 コレステロール値が高い

LDLコレステロールは、血液中に増えすぎると動脈硬化が進行して血管を詰まらせるリスクを高めます。このことから「悪玉コレステロール」と呼ばれています。悪玉コレステロール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 <後編>

どうすればいい? 思春期の子育て

急に不機嫌になるかと思えば、いつも以上に甘えてくるなど、思春期のこどもとの向き合い方は悩ましいものです。どうしたらいいのかわからず、戸惑ってしまうこともあるでしょう。先月に引き続き臨床心理士の北原絵梨さんに、思春期の子育てについてお話を伺いました。



体を動かす
Fitness

運動のある暮らし

ハイハイから学ぶ 体づくり

赤ちゃんは生後8カ月頃に「ハイハイ」をはじめ、急速に体を発達させます。短期間で二足歩行ができるまでに身体機能を向上させることができるのは、「四つん這い」の姿勢に秘密があります。今月は四つん這いの姿勢を利用したトレーニングを紹介。上半身の筋力をアップしましょう。



暮らしを楽しむ
Life

サステナブルにおしゃれを楽しむ

まっすぐ縫うだけで簡単! 夏に快適な浴衣リメイク

着古したものの、祖父母や父母が着ていたものなど、タンスの肥やしになった浴衣はありませんか? 浴衣としての役目を終えたけど、夏の洋服としてリメイクできたら素敵ですね。今月は、着物リメイク作家・松下純子さんに、浴衣リメイク術を教えてくださいました。裁縫初心者にも作れるパンツとスカートを紹介しします。



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



7月のメニュー

- えびときゅうりの中華炒め
- マスタード醤油の焼きとうもろこし
- とろとろ茄子とベーコンのスープ

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。今月は低糖質でたんぱく質を摂取しやすいえびや、栄養豊富な夏野菜を使った美味しいメニューです。