



## Good Health Compass

### 暮らしに「涼」をとり入れよう

「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。  
 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。

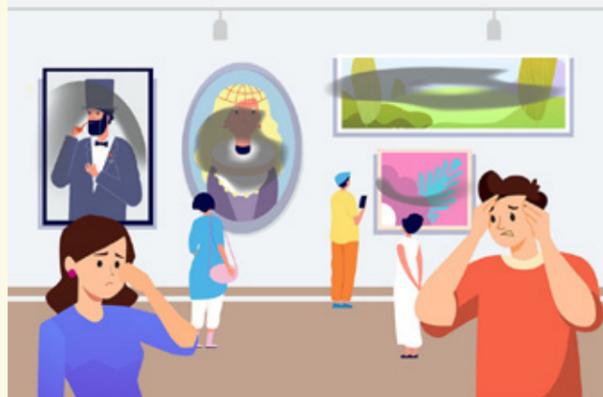


健康に過ごす  
Healthcare

### 健康について考えよう

#### クイズで学ぼう病気のリスク 「緑内障」は失明するの!?

「緑内障」は視野が少しずつ欠けていく目の病気です。眼球内部の圧力が高くなって、視神経を圧迫することが大きな要因とされ、発見や治療が遅れると失明する可能性があります。緑内障にはどのようなリスクと対策があるのかクイズで学びましょう。



心を整える  
Mental health

### スポーツダイレクターから学ぶ<前編>

#### 組織マネジメントに必要な 変革マインド

欧州の名門クラブの功績にはスポーツダイレクターのリーダーシップが大きく影響しています。ジュビロ磐田の黄金期を支え、引退後は指導者として、欧州で活動してきたスポーツダイレクターの藤田俊哉さんに、組織マネジメントに必要なマインドセットについて伺いました。



体を動かす  
Fitness

### 運動のある暮らし

#### ウォーキングも ハイブリッドがおすすめ

ウォーキングはスキマ時間を有効活用したり、仲間と一緒にいったり、手軽に始められる運動として人気を集めてきました。5月号の「置き換えウォーキング」で基本となるウォーキング法を紹介しましたが、今月は持久力と筋力の向上に焦点を置いたハイブリッド的なウォーキング法を紹介します。



暮らしを楽しむ  
Life

### 食生活を整える

#### コンビニごはん 健康的な食生活

コンビニエンスストアには、和食、洋食、中華、イタリアンなど、バリエーション豊富な食品がそろい、手軽にサッと食べられるのが魅力です。一方で、栄養バランスも気になります。立命館大学食マネジメント学部の保井智香子教授に、健康的な食生活を送るためのコンビニごはんの選び方について伺いました。



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



### 8月のメニュー

- 挽き肉とピーマンのオムレツ
- 枝豆のピリ辛炒め
- タコとレタスの柚子味噌サラダ

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。今月はたんぱく質を効率よく摂取でき、体づくりに必要なさまざまな栄養素が詰まった卵をメインにしたメニューです。