



Good Health Compass

早期発見・早期治療!行こうよ、がん検診

「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

38歳のとき乳がん。 相談することの大切さを痛感

2011年に乳がんが診断された前田留里さん。治療当時は知らないことやわからないことが多く、治療の選択に苦慮し、「死」を意識したこともあったそうです。経験を通じて痛感したのはがんのことで悩んだとき自分ひとりで判断せず専門家に相談する大切さでした。



心を整える
Mental health

こころが和む4コマ漫画 <第3回>

やる気を引き出す 簡単なコツ

ストレスフルな日々の、ちょっとした和みを。肩の力を抜いて「ご機嫌さん」になる方法を4コマ漫画とネコ式アドバイスで紹介します。第3回は、「やる気を引き出す簡単なコツ」を紹介します。やる気が出ず仕事はかどらないときに試してみてください。



体を動かす
Fitness

運動のある暮らし

ハイブリットで ジョギングを始めよう!

運動習慣のベースとなる有酸素運動のひとつとしてウォーキングを紹介してきました。ウォーキングにすっかり慣れ、日々の運動としてはもの足りないと感じるようになってきた人は、ジョギングも加えることでレベルアップを図りましょう。さらなる運動効果や健康効果の拡大につながります。



暮らしを楽しむ
Life

生きものと共生する健やかな暮らし

動物のおもしろい 健康豆知識

私たちヒト（人間）は、偏った食事をしていると糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスクを高めます。しかし、ライオンは肉を好み、キリンは植物をたくさん食べていますが、健康面では大丈夫なのでしょうか？動物の知られざる体の秘密や健康管理について、天王寺動物園の向井猛園長に教えていただきました。



栄養をとる
Recipe

健康レシピ

免疫力アップ! 発酵食品レシピ



10月のメニュー

- イカとじゃがいものトマト煮込み
- えのき入り照り焼きつくね
- りんごとバナナの豆乳ドリンク

免疫力を高めるためには、腸内環境を整えることが大切です。そこで、身近な発酵食品を使った腸活おかずと、栄養バランスを整える副菜のレシピをご紹介します。今月はブドウを発酵した白ワインを基礎調味料として活用したメニューです。