



## Good Health Compass

### 生まれる前から始まる健康管理

「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

#### 生涯の健康のために こどもの肥満予防

近年の調査研究では、胎児期の発育環境やこどもの頃からの生活習慣が将来の肥満や生活習慣病に関与し、生涯の健康を左右することがわかってきました。こどもの肥満について、小児科医の須永紋奈先生に伺いました。こどもの未来のために早い時期から健康貯金を始めましょう。



心を整える  
Mental health

### こころが和む4コマ漫画 <第4回>

#### 「ご機嫌さん」になろう♪ ふわふわ言葉で元気回復

ストレスフルな日々、ちょっとした和み。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4回は、「言葉の力」がテーマ。他人の「チクタク言葉」に傷ついたときは、心があたたかくなる「ふわふわ言葉」でセルフケアしましょう。



体を動かす  
Fitness

### 運動のある暮らし

#### 運動で高血圧を予防して 健康の秋を深めよう

食欲の秋がはじまり、年末年始に向けて高カロリーや塩分の多い食事をする機会が増えます。あわせて気温の低下により血管が収縮しやすくなるため、血圧は上昇傾向となります。高血圧は生活習慣の改善で正常範囲に降圧することが可能です。今月は高血圧の予防や改善のための運動習慣を紹介します。



暮らしを楽しむ  
Life

### 地球にも人にもやさしい贈り物

#### 心を包む・人と人を結ぶ 風呂敷ラッピング

クリスマスやお正月の集まりなど、贈り物の機会が多くなる季節。イベントを盛り上げる一方で、過剰包装によるゴミをたくさん生んでしまいます。ラッピングとしての役目を終えたあとも日々の暮らしに役立つ「風呂敷ラッピング」を京都の風呂敷専門店「むす美」の山田悦子さん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



### 11月のメニュー

- 鶏とかぼちゃのヤンニョム炒め
- なめこと豆腐のとろとろ煮
- 春菊とキウイのエスニックサラダ

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。今月は発酵食品のコチュジャンとヨーグルトの組み合わせで善玉菌の増殖や活性化に効果が期待できるメニューです。