



Good Health Compass

暴飲暴食はほどほどに

「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。



健康について考えよう

生涯の健康のために
こどもの生活リズムを整えよう

こどもの肥満予防・改善は、早い時期から規則正しい生活習慣を身につけることが重要です。小児科医の須永紋奈先生に、こどもの生活リズムを整えるためのポイントを伺いました。生活習慣の改善は家族で協力することが大切。結果的には家族みんなの健康をもたらすでしょう。



ネット・ゲーム依存症

ネットやゲームによる
「依存」を正しく理解しよう!

こどもが勉強せずにネットやゲームばかりしていることに悩んでいる家庭が増えています。ネットやゲームへの依存について、ネット・ゲーム依存症専門の予防・回復支援サービスMIRA-i（ミライ）所長の森山沙耶さんに伺いました。



体を動かす
Fitness

運動のある暮らし

肥満の予防・解消
冬こそ運動で脂肪を燃焼しよう

クリスマスやお正月といった行事が多く、つい暴飲暴食をしがち。今回は肥満の解消・予防にフォーカスした運動を紹介します。たくさん汗をかく夏の方がエネルギーを消費しやすいように思われがちですが、実際は寒い冬の方が体温を維持させるために基礎代謝が高くなり、ダイエットに向いている季節です。



暮らしを楽しむ
Life

こどものケガ予防!

おうちに潜む
危険をチェック

こどもにとって、親と一緒に過ごす家の中は安全と思っていないか? 「こんなことでケガをしないだろう」「今まで問題なかったから大丈夫」と思っていると、取り返しのつかない事態を巻き起こすことがあります。こどもの行動と家の中で起こりうる事故を予測し、安全に過ごせるように危険ポイントをチェックしましょう。



栄養をとる
Recipe

健康レシピ

免疫力アップ!
発酵食品レシピ



12月のメニュー

- 鱈とブロッコリーのピザ風チーズ焼き
- 餅とちんげん菜の炒め物
- ダブルくらげのレモン和え

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、今回は発酵食品のチーズとチリペッパーソース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。日々の食事に上手に取り入れ、自分や家族の健康を維持しましょう。