



Good Health Compass

年初めに「卒煙宣言」してみませんか

「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」をぜひご利用ください。



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 歯を失うとどうなる!?

歯は「食べる」「話す」といった口の機能を支える重要な器官で、食べ物を噛んだり、発音を助けたりする役割があります。歯周病やむし歯で歯を失うと口の機能の低下に拍車がかかるため、早めの対策が必要です。クイズを解いて歯周病・むし歯対策を学び、実践しましょう。



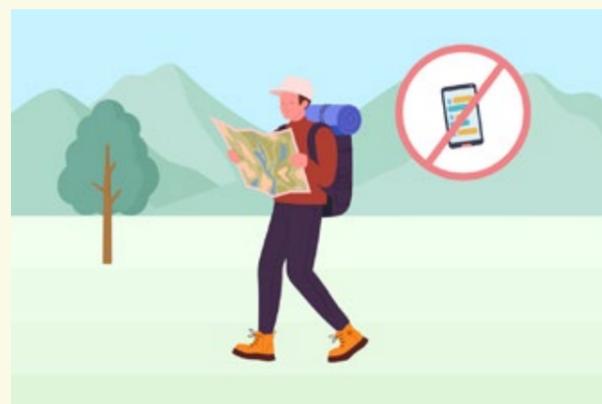
心を整える
Mental health

デジタル時代のメンタルケア

デジタルデトックスで デジタルとうまくつき合う

デジタルデバイスは生活に欠かせませんが、デジタルとうまくつき合っていく方法のひとつに「デジタルデトックス」があります。

今月は、デジタルデトックスについて、一般社団法人日本デジタルデトックス協会理事の森下彰大さんにお話を伺いました。

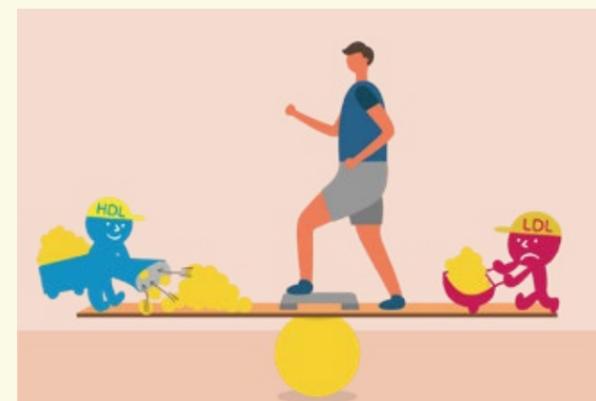


体を動かす
Fitness

運動のある暮らし

脂質異常症を予防・改善 運動で動脈硬化のリスクを 減らそう!

年末年始の食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足や睡眠不足から「正月太り」になっていませんか。運動不足や脂質の多い食事の影響で内臓脂肪がたまり、血液中の脂質のバランスが失われるため、「脂質異常症」を引き起こします。新年から運動習慣を身につけ、脂質異常症の予防・改善に取り組みましょう。



暮らしを楽しむ
Life

いつもの食材で手軽にできる!

冬の不調を整える おうち薬膳

1月5日から二十四節気の「小寒(しょうかん)」になります。寒さがしだいに厳しくなっていくこの日を「寒の入り」ともいい、1月20日の「大寒」は、1年中でもっとも寒いとされます。寒い時期に体を整える薬膳について、濱田美里さんに伺いました。年末年始の疲れが出やすい時期は薬膳で体を内部から温めて、回復力を高めましょう。



栄養をとる
Recipe

健康レシピ

免疫力アップ! 発酵食品レシピ



1月のメニュー

- 鶏手羽元の塩麴サムゲタン
- れんこんと炒り卵の春巻き
- ほうれん草とツナのからしマヨ和え

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。今月は発酵食品の塩麴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。