



Good Health Compass

福は内、歳の数だけ食べられますか

「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」をぜひご活用ください。



健康に過ごす
Healthcare

健康について考えよう

健康生活の強い味方 かかりつけ医を持とう！

体調が悪くなったときに、どこの病院に受診すればいいのか迷ってしまった経験はありませんか。健康に関することを何でも相談でき、必要に応じて専門の医師や医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになるかかりつけ医がいると心強いです。今月は、かかりつけ医について解説します。



心を整える
Mental health

こころが和む4コマ漫画<第5回>

「ご機嫌さん」になろう♪ 他人の不機嫌に巻き込まれない

ストレスフルな日々に、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。今回は、他人のストレスが伝染する「セカンドハンドストレス」がテーマ。他人の不機嫌に巻き込まれないために、「心の鎧(よろい)」を鍛えましょう。



体を動かす
Fitness

運動のある暮らし 高血糖を解消！ 運動でインスリンの 効果を高めよう

春が近づいているとはいえ、まだまだ寒い日が続いています。寒さのせいで運動するのが億劫になっていませんか。高血圧や脂質異常と同様に、「高血糖」の主な原因は運動不足や肥満です。体にたまった余分なエネルギーを運動でしっかりと燃やして肥満を解消し、筋肉の活動量を上げてインスリンの働きを改善しましょう。



暮らしを楽しむ
Life

調理方法から見直そう！ 健康的な食生活

私たちの体は食べたものでできているため、日々の食事を工夫することは健康づくりにおいて大切です。「味つけで使う調味料や食材の切り方など、日々の食事をちょっと工夫して生活習慣病を予防しましょう」と話す立命館大学食マネジメント学部の保井智香子教授に食生活で心がけたいポイントについて伺いました。



栄養をとる
Recipe

健康レシピ 免疫力アップ！ 発酵食品レシピ



2月のメニュー

- 鯖の赤味噌漬けちゃんちゃん焼き
- 小松菜とささみの梅ねぎ塩和え
- フォンダンショコラ風チョコケーキ

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。今月は発酵食品の赤味噌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。