



Good Health Compass

新生活スタート! 健康管理スケジュールを立てよう

「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。
「健康こんぱす」をぜひご活用ください。



健康に過ごす
Healthcare

体操元日本代表・田中理恵さん
インタビュー<前編>

プレコンセプションケア・
妊活を前向きに取り組む

ロンドンオリンピックをはじめ国内外の大会で体操選手として活躍した田中理恵さん。将来の妊娠・出産を考えながら健康に向き合う「プレコンセプションケア」に取り組んだ現役時代のこと、妊活中の取り組みやかかりつけの婦人科医を持つことの大切さなどをうかがいました。



心を整える
Mental health

こころが和む4コマ漫画

「ご機嫌さん」になろう♪
スマートな断り方を身につけよう

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。今回のテーマは「断り方」。上司や同僚の頼みをムリして引き受けていませんか。上手に断れば、人間関係も評価も悪くなることはありません。スマートな断り方を身につけましょう。



体を動かす
Fitness

体を動かすセルフケア<第1回>
体のつまりをととのえる
自己整体ヨガ

自己整体ヨガは、ポーズをとることよりも体の仕組みや動かし方を知ることで、痛みや不調を軽減し、疲れにくい体へと導く運動法です。やさしい動きなので、運動が苦手な方やヨガ初心者の方も気軽に取り組みます。

今月は「体のつまり・ゆがみをととのえる」自己整体ヨガを紹介します。自分自身の体を観察しながら、一緒に体を動かしていきましょう。



暮らしを楽しむ
Life

おうちで温活!
手作りあずき温湿布で
不調を和らげよう

血液の流れが滞ると冷えやすくなり、月経のトラブルや更年期の不調などが現れやすくなります。今月は体をじんわり温めて、不調を和らげる「あずき温湿布」の作り方と使い方を紹介します。「温活」で血流を改善していきましょう。



栄養をとる
Recipe

健康レシピ
学校で人気の
給食レシピ



4月のメニュー

- 春キャベツのメンチカツ
- グリーンポタージュ
- アスパラガスのドレッシングいため

こどもたちのすこやかな成長のために栄養バランスを考えた「低アレルゲン献立」の開発や、「おいしく・楽しく・学べる」食育に取り組む大阪府箕面市の学校給食を、家庭で作りやすくアレンジして紹介します。