



## Good Health Compass

お疲れモードのときは無理せず休息を!

「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

クイズで学ぼう病気のリスク  
血糖負債

血糖値が多少高めでも自覚症状はほとんどありませんが、そのまま放置すると糖尿病にとどまらず、さまざまな病気のリスクが借金とその利息のように蓄積することが近年わかってきました。「血糖値が高め」が健康にどのような影響を及ぼすのかクイズで学びましょう。



心を整える  
Mental health

こころが和む 4コマ漫画<第2回>

押し活で元気になろう

ストレスフルな日々、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します。第2回は、アイドルやキャラクターなどの「押し」を応援することで、毎日が楽しくなるという「押し活」がテーマです。



体を動かす  
Fitness

運動のある暮らし

置き換えウォーキング  
をはじめよう!

「置き換え」というダイエット法をよく見聞きするようになりました。今月は普通の何気ない「歩き」を運動レベルの「ウォーキング」に置き換えるポイントを紹介します。運動効果を得ることができる歩き方のフォームやウォーキング前のストレッチなどを確認して、健康的な運動習慣のひとつとして組み込んでいきましょう。



暮らしを楽しむ  
Life

いいことづくめの家の片づけ<後半>

体と環境にやさしい洗剤選びと  
梅雨前のカビ対策

毎日をすこやかに暮らすために、掃除マイスターの山崎ゆかさんに、体と環境にやさしいナチュラルクリーニングについて伺いました。また、梅雨に向けてのカビ対策のポイントも紹介。カビは放置すると皮膚や呼吸器に異変をもたらすなど健康に悪影響を及ぼします。発生する前にしっかり予防することが肝心です。



栄養をとる  
Recipe

健康レシピ

筋力アップ!  
高たんぱく質レシピ



5月のメニュー

- 鶏とアスパラガスの炒り豆腐
- 焼き椎茸とアボカドのカナッペ風
- 長芋のすりながし汁

筋トレやダイエットの効果を高めるために、たんぱく質がしっかりとれるおかずと、栄養バランスを整える副菜のレシピをご紹介します。今月は豆腐に含まれる「植物性」と鶏肉に含まれる「動物性」のたんぱく質がバランスよくとれるメニューです。