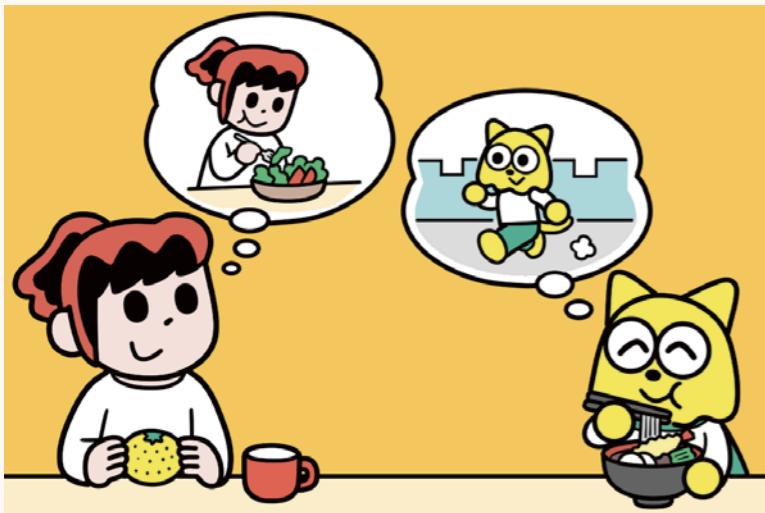


# こんぱすだより

健康保険組合ホームページバナーよりアクセス!!



## Good Health Compass

### 忙しいときこそ、 健康一番で年越し準備

「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

#### 女性の健康づくり

そのやせ願望、とっても危険です！  
女性のやせに潜む問題

日本では「女性はやせているほうが美しい」という価値観が根強いため、「やせ願望」を持つ女性が若い世代を中心に多くみられます。しかし、女性のやせは今だけでなく将来の健康にも悪影響を及ぼす深刻な問題で、やせについて正しい知識を持つことが重要です。今回は、宋美玄先生に女性のやせに潜むリスクやヘルスリテラシーを高めることの重要性についてお話を伺いました。



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♪  
自分のエネルギーのリズムを知ろう

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します。今回は、「エネルギー管理」がテーマ。「時間管理はしているのに、なぜか仕事がはかどらない…」そんな経験はありませんか？実は、自分の「エネルギー」に原因があるかもしれません。自分のエネルギーのリズムを知って、効率よく働く方法を見つめましょう。



体を動かす  
Fitness

#### 体を動かすセルフケア <第5回>

肩凝り＆ストレートネック対策  
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めます。

今月は「肩凝り＆ストレートネック対策」にな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

#### 発酵食品を楽しむ

味噌を作ってみよう

日本の食卓に欠かせない味噌は、伝統的な発酵食品として古くから食べられています。豊富に栄養が含まれており、さまざまな健康効果が認められているため、免疫が落ちてくるこの季節にぴったり。今回は、味噌を自宅で簡単に作る方法を紹介します。



栄養をとる  
Recipe

#### 健康レシピ

学校で人気の  
給食レシピ



#### 12月のメニュー

- 鶏肉のバジルソテー
- 体ぽかぽかミネストローネ
- りんごのケーキ

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。