



Good Health Compass

秋の夜長にぐっすり睡眠

「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。



健康について考えよう

特定保健指導は生活習慣を改善する絶好のチャンス!

特定健診の結果からメタボのリスクが高いと判定された40~74歳までの人は、生活習慣を見直すための健康サポート「特定保健指導」が受けられます。今月は保健師の羽地典子さんに特定保健指導の内容と、メタボ予防・改善の秘訣について教えていただきました。



スポーツダイレクターから学ぶ<後編>

人を育てるための情熱以上の情熱

先月に引き続き、ジュビロ磐田のスポーツダイレクター、藤田俊哉さんにインタビュー。就任直後から選手たちのモチベーションを高めるために伝えてきたことや、ニューノーマルの時代に求められる指導者の本質について語っていただきました。



運動のある暮らし 運動プログラムで 健やかな生活に

今月は運動習慣をさらに定着させるための「運動プログラム」について解説します。これまでに健康の保持増進のために必要とされる「ストレッチ運動」「筋力トレーニング」「有酸素運動」を紹介してきました。もう一度、3つの運動を振り返り、生活スタイルに合った運動プログラムを作成しましょう。



災害に備えよう! 防災時に役立つ 風呂敷の活用術

9月1日は防災の日です。台風や大雨による土砂崩れ・河川の氾濫などの災害が多いこの時期は、日頃から防災対策をしておくことが大切です。今月は、防災グッズとしても注目を集めている「風呂敷」の活用術を、京都の風呂敷専門店「むす美」の山田悦子さんに教えていただきました。



健康レシピ 筋力アップ! 高たんぱく質レシピ



9月のメニュー

- 鮭のソテーきのこのクリームソース
- 肉巻きズッキーニ
- ゴーヤの佃煮

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、たんぱく質とコラーゲンを豊富に含む白身魚の鮭をメインにした、夏の疲労回復におすすめのメニューです。