

## Good Health Compass

### 男性にも知ってほしい 女性の健康のこと

「健康こんぱす」は、

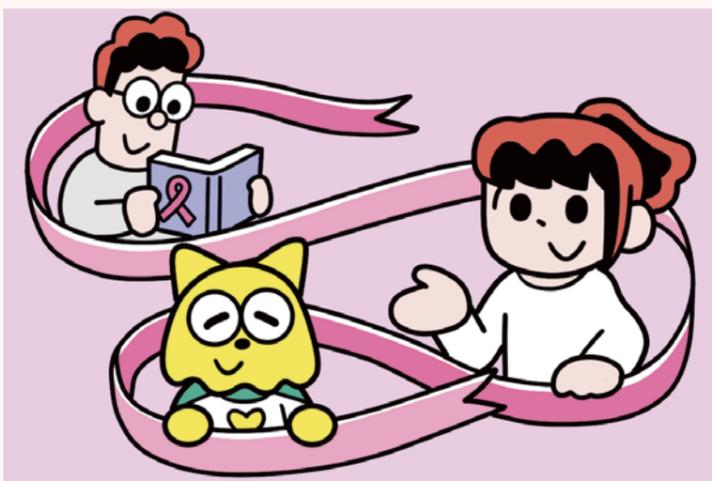
#健康に過ごす #心を整える #体を動かす

#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

婦人科を味方にして  
生理とうまくつき合おう

生理は初潮から閉経まで40年近くつき合っていくもの。生理がつらいと仕事やプライベートに影響するため、自分にあったケアを積極的に選びたいものです。生理に伴う不調と治療の選択肢について、丸の内の森レディースクリニックの院長で産婦人科専門医の宋美玄先生にお話をうかがいました。



心を整える  
Mental health

### 子育ての悩みにアドバイス

尼さんのゆるふわ子育て  
心が軽くなる言葉【第3回】

子育てには悩みや葛藤がつきものです。落ち込んでしまったとき、仏教の教えがちょっと心を軽くしてくれるかもしれません。今回は、成果が見えず悩んでいるときにヒントをくれる言葉を紹介します。



体を動かす  
Fitness

### 楽しく体カアップ! <第3回>

#### 格闘技エクササイズ

#### キック基礎編

格闘技エクササイズは、キックボクシング、ムエタイ、空手の動きを取り入れた全身運動です。ステップを踏みながらパンチやキックをすることで、有酸素運動と無酸素運動を同時に行うことができ、多くのカロリー消費が期待できます。また、リズムカルに楽しみながら運動できるのでストレス発散にもなります。パンチができた次はキックに挑戦しましょう。第3回は下半身の筋力強化に効果的なニーキックとフロントキックを紹介します。



暮らしを楽しむ  
Life

### 大人の美文字教室

#### 一筆箋をきれいに

#### 書くコツ

現代のデジタル社会において、手書きのメッセージは印象深く相手に届きます。なかでも一筆箋(いっぴつせん)は手紙やはがきより手軽に書いて、日常の感謝を伝えたり、ちょっとした贈り物に添えたりと様々なシーンで使えます。今回は、ペン字をきれいに書くコツと一筆箋の書き方について書道家の北口淡和さんにうかがいました。



栄養をとる  
Recipe

### 健康レシピ

#### 学校で人気の

#### 給食レシピ



### 10月のメニュー

- さつまいもとツナの焼きコロッケ
- 切り干し大根のサラダ
- かぼちゃの蒸しパン

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「低アレルギー献立」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。