

。

夏本番を迎える前に ～脂肪燃焼エクササイズ&ぶっかけそうめんレシピ～

。

七夕の季節になりいよいよ夏本番が近づいてまいりました！今月もしっかり体調管理をして元気に過ごしましょう。
今月の TOPIX を紹介いたします。

□-----

■7月のエクササイズ ～脂肪燃焼エクササイズ（ハード）～

今月は、自宅で脂肪燃焼効果を高めるエクササイズです！少しハードなのでしっかり水分補給をして行いましょう！

→エクササイズは[こちら](#) 

.....

■7月のレシピ 鯖缶とモロヘイヤのぶっかけそうめん

今月は、鯖缶を使ったそうめんアレンジレシピです！

→コラムは[こちら](#)

.....

■産婦人科医・小児科医によるオンライン相談窓口

現役の小児科医・産婦人科医・助産師が対応しており、

女性ご自身の健康相談はもちろん、男性も自身のご家族や女性の部下等について相談が可能です！

またお子様の受診判断や発達、子育ての悩みも気軽に相談可能ですので、ぜひ登録をしてみてください！

→[こちら](#)

■産婦人科医・小児科医の参考コラム ※一部抜粋

*産婦人科オンライン

➤[やってみよう！乳がんのセルフチェック](#)

➤[授乳中に接種しておきたいワクチンは？産婦人科医が解説します](#)

*小児科オンライン

➤[この動き、てんかん？ウエスト症候群とモロー反射の動きってどう違うの？](#)

➤[発熱と解熱剤のよくある誤解3つ](#)

-----□