

。

夏の疲れを残さないために ～脂肪燃焼効果エクササイズ&腸活レシピ～

。

9月に入っても、夏を思わせるような暑い毎日がつづいていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

夏の疲れが出てくる季節でもありますので、しっかり体調管理をしていきましょう。

今月の TOPIX を紹介いたします。

□-----

■9月のエクササイズ ～脂肪燃焼効果エクササイズ～

今月は、脂肪燃焼効果の続くエクササイズですので、ダイエットしたい方にもおすすめです！

→エクササイズは[こちら](#) 

.....

■9月のレシピ バナナと豆乳甘酒スムージー

今月は、バナナ・豆乳・甘酒を使った腸活レシピです！

→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・助産師にスマホで無料相談できる窓口です。

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、ぜひ登録を試してみてください！

→[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

- [妊娠“超”初期にお酒や薬を飲んじゃった！妊娠や赤ちゃんへの影響は？](#)
- [子宮内膜症の妊娠出産における影響とその予防・治療について学びましょう！](#)

*小児科オンライン

- [5種混合ワクチンって何！？](#)
- [病院で受けられる感染症の迅速検査ってどんなもの？](#)

-----□