

。

過ごしやすい秋の季節に、気持ち豊かに過ごすために

～下半身にきくエクササイズ＆『鉄分』や『ビタミン D』を摂取できるレシピです！～

。

爽やかで過ごしやすさを感じる時期になってきました。そろそろ紅葉も色づきはじめる地域もあるかと思います。

気持ち豊かに過ごせるよう、今月もしっかり体調管理をしていきましょう。

□-----

■ 10 月のエクササイズ 下半身全体に効くエクササイズ～

今月は、少しハードに片足で行うブルガリアンスクワットです！

→エクササイズは[こちら](#) 

.....

■ 10 月のレシピ 鯖缶とキクラゲの混ぜご飯

今月は、女性の健康課題を解決してくれる栄養素の『鉄分』や『ビタミン D』を摂取できるレシピです！

→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

➤ [～身近に潜む危険性も～思春期から知っておきたい性感染症について](#)

➤ [妊娠中や授乳中にできる花粉症の対処法](#)

* 小児科オンライン

➤ [子どもが水腎症と言われました。どうしたらいい？](#)

➤ [5 種混合ワクチンって何！？](#)

-----□