・。・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*

今年１年を快適に過ごすために　～エクササイズ＆食事レシピ～

・。・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*・。*

本年もよろしくお願いいたします。

寒さが厳しい毎日が続いており、インフルエンザに加えてコロナも再度流行ってきたようです。

体調には十分に気を付けて、今年一年快適に過ごせますように！

□----------

【１月のエクササイズ】 ～脂肪燃焼効果エクササイズ（優しめ）～

エクササイズ後も長時間脂肪燃焼効果を保つことが出来る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**

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

【１月のレシピ】 ～鶏胸肉のハニーマスタードソテー～

今月は、低糖質かつ 中 GI のはちみつ で血糖値の上昇を抑えられ太りにくいおかずレシピです！

→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

→相談窓口の紹介や今月の LIVE 配信詳細は**こちら**

【今月の LIVE 配信予定】

■1/16（木）14：00～14：30

「ベビーと一緒に！ふれあい遊び＆ベビーのためのヨガ」

■1/29（水）11：00～11：30

「卒乳（断乳）するときに知っておいて欲しいこと」

※会員登録をするだけで、LIVE 配信動画の視聴も可能です。

■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

➤「やせ過ぎ」は危険です！～骨粗しょう症予防には思春期の食生活と運動が重要です～

➤頭痛がつらい。生活習慣に潜む頭痛の原因を知っていますか?少しでも楽に過ごしませんか？

＊小児科オンライン

➤お子さんの偏食・少食。もしかして「アーフィッド（ARFID）」かもしれません

➤百日咳からお子さんを守ろう

----------□