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

今月のエクササイズ＆レシピは･･･

～下半身全体に効くエクササイズ＆熱中症対策にデトックスウォーター～

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

5月 2025年5月号

GW の連休後は、何かと体調を崩すことが多いと言います。 エクササイズやレシピもぜひ活用してください。

今月の TOPIX を紹介いたします。

□----------

【5 月エクササイズ】 ～下半身全体に効くエクササイズ（ブルガリアンスクワット）～

もも裏とお尻、下半身全体に効くエクササイズです。 通常のスクワットよりも強度が高いので、無理せずに行いましょう。

➤エクササイズは**こちら**

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

【5 月レシピ】 ～熱中症対策にデトックスウォーター～

今月は、老廃物や毒素をデトックスしてくれて、熱中症予防にも役立つ “デトックスウォーター“です！

➤コラムは**こちら**

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

【今月の LIVE 配信予定について】→LIVE 配信詳細は**こちら**

■【5/14(水) 11:00～11:30 頃】

離乳食（後期～完了期）のお悩みに助産師がお答えします！

■【5/21(水) 11:00～11:30 頃】

母乳育児中のよくあるお悩みに助産師がお答え！

※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

➤つわり中の食事の工夫

➤産後の体重・体型・身体の不調が気になった時に読む記事 7 選！

＊小児科オンライン

➤正しい知識で食物アレルギーを予防しよう

➤ステロイドの塗り薬。子どもにも使って大丈夫？ステロイドの「ランク・強さ」を紹介

----------□

女性の健康や出産、子育てのための相談窓口

～『産婦人科オンライン』『小児科オンライン』～

【ご案内】＆【新規ご登録】はこちらから

パスワード：06137103

※「産婦人科オンライン」「小児科オンライン」は、どちらかで一度会員登録いただければ同一の ID で両方ご利用可能です。