

2024年

暮らしに役立つ健康情報

季節の健康 カレンダー

\\ 動画でチェックできて分かりやすい! //

太らない・疲れない体をつくる
簡単エクササイズ



手早い・簡単・おいしい

ワンプレートごはん

付き

監修:久保 明(医療法人財団百葉の会 銀座医院院長補佐・抗加齢センター長 /
日本臨床栄養協会副理事長 / 医学博士)
料理:小川 寿美(管理栄養士 / フードコーディネーター)
体操:中野 ジェームズ修一(フィジカルトレーナー /
米国スポーツ医学会認定運動生理学士)

祝日法などの改正により、祝日、休日、および行事が一部変更になる場合があります。

