

いわきを元気に 大作戦



—健康編—



ヨガは、続けることで、健康増進、精神安定、回復能力が得られ、真の意味での健康な体の維持に役立つ(上)。野菜不足の現代人。栄養補助食品よりも新鮮でおいしい野菜は、舌も体も喜ぶ。施設の催して、地元で採れた野菜を売る高校生たち

私の健康考

われわれがこの世に生きている限り大事なものの一つとして挙げられるのは、「健康」。今回の特集に際し、男女6人からこの問題に関する意見をいただいた。参考になれば幸いです。(各ページ参照)

健康のために重要とされる要素の中で関心が高いのが、「運動」「食事」「睡眠」の三分野。テレビ通販などでも関連商品が多く、人気のほどがうかがえる。スーパー、小売り店にはさまざまな食料品が並び、町の至る所にはフィットネスジムが整備されている現代。食欲の秋に、よく食べ、スポーツの秋に、よく運動し、秋の夜長に、ぐっすりと眠るための「秘策」をまとめた。