

コロナや熱中症で気になる「血栓症」どう防ぐ？

女子栄養大学の
月刊誌

2021

August

8

令和3年8月1日発行 第87巻第8号 昭和21年9月10日第3種郵便物認可 毎月1回1日発行

栄養と料理

現代を健康に
生きる
NUTRITION & COOKERY

1/2

日分の野菜がとれる
夏おかず

日常動作のついでにできる！
「めぐり改善」体操
親子で学ぼう
卵って、すごい！



動脈硬化と
脱水に注意

みずみずしい
旬の果物で、水分補給！

夏のフルーツレシピ

血栓症を防ぐには？