

阪急阪神ホールディングスグループは、沿線に暮らす皆様の健康づくりをサポートします

阪急阪神ホールディングスグループ インフォメーション

コンビニエンスストア「アズナス」が新しい食習慣を提案 ヘルシースナッキングを始めよう

阪急・阪神沿線を中心に展開しているコンビニエンスストア「アズナス」は、美容と健康に良いと話題のヘルシースナッキングをテーマにした専用コーナーを一部店舗に設置。ナッツやドライフルーツ、チョコレート、機能性グミ、スーパーフードを使った食品などを取りそろえ、体に優しい食習慣の普及に努めています。

ヘルシースナッキングとは？

ドカ食いや極端な空腹状態を防いで太りにくい状態を保つために、フルーツやナッツなどを間食としてこまめに取りするという食習慣。アメリカでは美容と健康のために多くのセレブが実践しています。

ポイント1

- ✓ **食物繊維とたんぱく質**を多く含む食品を選ぶ。

「食物繊維」は糖質の吸収を緩やかにし、「たんぱく質」は体を作る上で不可欠。

ポイント2

- ✓ **脂肪が蓄積されにくい**午後2時～3時頃に食べる。

その後の夕食を食べすぎないようにセーブすることも期待できます。

ポイント3

- ✓ **1日200kcal程度**が間食の目安(成人)。

国が推奨する「食事バランスガイド」の菓子・嗜好飲料の摂取量が目安に。

ヘルシースナッキングキャンペーン！

日時 4月12日(水)～24日(月)



アズナス・アズナスexp全店にて、対象商品をSTACIAカードのPiTaPa決済で購入された方にSポイント※10ポイントをプレゼント(アズナスexp-blは対象外です)。

〈対象商品〉ぎゅっとグラノーラ プレーン・カカオ(アサヒグループ食品)、ヘルシースナッキングチョコ アーモンドと黒大豆のビターチョコ・きなこ黒大豆のミルクチョコ(森永製菓)、アーモンド効果(江崎グリコ)

※阪急阪神グループ施設をはじめ、様々なScene(場面)で「たまる」「つかえる」Special(特別)なポイントシステムです。



Shop Information **asnas**
Convenience

アズナス

様々な商品やサービスを提供する「アズナス」のほか、駅売店の利便性とコンビニの充実度を兼ね備えた、小規模の「アズナスexp」も展開しています。



健康的な暮らしを支援する取り組みとして表彰

「健康科学ビジネス ベストセレクションズ」入選

本誌「Well TOKK」と健康づくり応援サイト「阪急阪神沿線Wellnessプラス」が、「第3回健康科学ビジネスベストセレクションズ」(健康科学ビジネス推進機構主催)の製品・サービス部門に入選しました。この賞は人々の健康的な暮らしを支援する先進的な商品や取り組みを評価するもので、健康情報の発信による総合的なチャレンジという点が評価されました。3月2日に大阪市中央公会堂で発表式が行われ、パネル展示を行いました。

Wellness 阪急阪神沿線 プラス

阪急阪神沿線の健康イベントやウォークマップのほか、専門家による健康コラムを掲載。本誌「Well TOKK」も、誌面で紹介しきれなかったスポット情報を加えてアップします。

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/>

詳しくは [阪急阪神ウェルネス](#) [検索](#)

