

件名：髪・頭皮の紫外線対策！／健康づくり通信 2021.7.16

阪急阪神 健康づくり通信

2021.7.16

皆様こんにちは！

7月も中旬となり、本格的な夏が始まりましたね。

まだまだ夏の暑さにカラダが慣れていない時期です。

熱中症対策をしっかり行って、無理をしないように心がけてくださいね。

それでは今回は、すぐ実践していただける「髪・頭皮の紫外線対策」と「夏の朝食メニューのレシピ」をご紹介します。

★☆☆・…………—

夏の紫外線、

影響は髪や頭皮にも！

……………★☆☆

髪のパサつきや切れ毛などのトラブルを引き起こす原因の一つである紫外線。

健やかな髪と頭皮を保つためのポイントをご紹介します。

- (1) 夏の頭髪トラブルはどうして起こる？
- (2) 紫外線を浴びる前の予防&アフターケアが重要！
- (3) 毎日のいたわりケアで、トラブル知らずの髪に
「頭皮マッサージ」をご紹介します

コスメ・雑貨ショップ「COLOR FiELD (カラーフィールド)」おすすめ UV ケアアイテムのご紹介

▼記事はこちら

<https://x.gd/kBwMg>

★☆☆・…………—

暑い日こそしっかり食べよう！

「元気が出る朝食メニュー」

……………★☆☆

旬の大葉を使ったあっさりとお食べられる朝食メニューです！

- ・大葉香る卵あんかけごはん
- ・大葉とトマトのナムル

▼レシピはこちら

<https://x.gd/xh82V>

事務局からのお知らせ

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いて S ポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■「Wellness PLUS」 SNS 公式アカウントについて

新規コンテンツの掲載情報や、健康づくりにご活用いただける最新情報を随時配信！

【Instagram（インスタグラム）】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

【Facebook（フェイスブック）】

<https://www.facebook.com/%E9%98%AA%E6%80%A5%E9%98%AA%E7%A5%9EWellnessPlus-102644051733851>

【Twitter（ツイッター）】

https://twitter.com/HHHD_WellPLUS

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

healthcare@hankyu-hanshin.co.jp

（阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内）

□-----□