

件名：新着コラムのご紹介！／健康づくり通信 2023.3.24

阪急阪神 健康づくり通信

2023.3.24

皆様こんにちは！

野球のニュースが盛り上がっていますね。

“世界一”の興奮冷めやらぬ日々ですが、阪神甲子園球場では「第95回記念選抜高等学校野球大会」（センバツ高校野球）が開催されています。

高校球児の雄姿も引き続き応援したいですね！

それでは今回は、「Wellness PLUS」に新たに掲載したおすすめコラムをご紹介します！

★★★・…………—

＼新規掲載／

おすすめコラムのご紹介！

……………★★★

◆【食事で改善、美人レシピ。】

『糖質ア・ラ・カルト』

HANSHIN 女性応援プロジェクトの「チアフル カフェ」で連載中のコラム、兵庫医科大学病院 臨床栄養部 管理栄養士による「食事で改善、美人レシピ。」。

今回は“糖質”についてのお話です。

コラムはこちら

<https://x.gd/BztXY>

◆【教えて！沿線のお医者さん！】

『日本人の10人に1人が過敏性腸症候群！？（神戸大学+阪神電車）』

緊張するとお腹が痛くなった経験がある人は多いと思います。

実際、腸はストレスの影響を受けやすく、頻繁に腹痛をくり返す過敏性腸症候群も、このストレスが関与する病気だといわれています。

実際はどうなのでしょう。

神戸大学医学部附属病院の井上 潤先生に、治療法も含め詳しく伺いました。

コラムはこちら

<https://x.gd/S51fz>

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！楽しく歩いてヘルスポイントをためよう！

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

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

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)

■「Wellness PLUS」Instagram 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします！

【Instagram (インスタグラム)】

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

□-----□

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)

□-----□