

件名：五感を刺激する本格カレーのレシピをご紹介します！／健康づくり通信 2023.5.19

阪急阪神 健康づくり通信

2023.5.19

皆様こんにちは！

今週は暑い日がありましたね。

急な暑さや寒暖差で、体調管理が難しい季節です。

食事や睡眠に気を付けて、疲れをしっかり取ってくださいね。

それでは今回は、暑くなると食べたくなる“スパイスカレー”のレシピをご紹介します。

★☆☆・…………—

5種類のスパイスが決め手！

五感を刺激する本格カレー

『豚肉とゴボウのスパイスカレー』

—…………・★☆☆

鼻に抜けるふくよかな香り、甘さと辛さが絡み合う奥深い味わい、そしてスパイスの効果でカラダもポカポカに…。

そんな五感を使って味わうスパイスカレーを、管理栄養士監修の食材にこだわった、健康的なメニューを提供するカフェ「WELLCO DINING」のシェフに教えてもらいました。

▼レシピはこちら

<https://x.gd/U4KLQ>

＼睡眠に関するコラムもご紹介！／

wellness 講座

『快眠は生活習慣から』

睡眠は食事、運動とともに心身の健康に欠かせない3原則の1つ。

健やかな睡眠が得られなければ活動的な生活が送れないばかりか、うつ病や生活習慣病などにつながり、心身に支障をもたらす原因にもなります。

快眠を得るために、睡眠を量（時間）、質、タイミングの3つの観点から理解し、生活習慣をみつめ直してみましょう。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/U50QY>

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）

□-----□