

件名：コラム「疲れと未病～疲れに効く栄養素～」をご紹介！／健康づくり通信 2023.6.16

阪急阪神 健康づくり通信

2023.6.16

皆様こんにちは！

大阪梅田の NU 茶屋町では、“気軽に楽しめる 暮らしのためのアートイベント「ARTELIER LIFE 展 vol.1」”が開催中です。

誰でも安心して気軽にアート作品を売買・シェアできるサービス「ARTELIER (アートルイエ)」が、アートのある暮らしを体感できる空間をご用意！

今週末が最終日となりますので、日常を彩る作品を探しに、ぜひお立ち寄りください♪

▼「ARTELIER LIFE 展 vol.1」

※NU 茶屋町 4 階 STAND PARK にて開催中！

<https://x.gd/NWiKE>

それでは今回は、コラム「疲れと未病」の第 2 回をご紹介します。

★☆☆・…………—

【健康・未病と毛細血管】第 2 回

「疲れと未病～疲れに効く栄養素～」

……………★☆☆

新学期もすぎ GW 後のこの季節に、疲れが取れない…ことはないですか？

疲れているとはどういう状態なのか？

今回は、疲れのメカニズムとその対策をお話します。

- ・“疲れ”のメカニズム
- ・疲労回復のポイント
- ・疲れに効く栄養素
- ・健康レシピ「疲れに効く“しっとり鶏ハム”」

▼コラムはこちら

<https://x.gd/3hr71>

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)

□-----□