

件名：「Well TOKK 夏号」発行のご案内！／健康づくり通信 2023.7.7

---

阪急阪神 健康づくり通信

2023.7.7

---

皆様こんにちは！

今回は、7月4日（火）に発行しました「Well TOKK 夏号」のご案内です！  
阪急各駅・阪神主要駅などに設置していますので、ぜひお手に取ってご覧ください。

★☆☆・…………—

「Well TOKK 夏号」発行！

2023 Summer vol.30

…………・★☆☆

「駅からはじまるウェルネスライフ」をテーマに、季刊誌として発行の「Well TOKK」。

今号の特集は“食べ合わせ大研究”です。

食材が持つパワーをより高めることができる食べ合わせをご紹介します！

その他にも、高血圧対策の“減塩”や「発達障害」に関するコラム、生物学者の福岡伸一先生による「生命とは何か」を考えるコラムなど、読み応えのある健康情報を掲載しています。

-----  
「Well TOKK vol.30」（2023 年夏号）  
-----

○特集

『食べ合わせ大研究』

- ・疲労回復（ビタミン B1×アリシン）
- ・腸内環境を整える（善玉菌×食物繊維）
- ・筋力アップ（糖質×たんぱく質）

など

○Wellness Cooking

『夏バテに効く疲労回復レシピ』

○Wellness 講座

『高血圧対策にはなぜ“減塩”？』

○ココロコラム<大阪医科薬科大学 LD センター>

『文字はどうやって読めるようになるの？』

○福岡ハカセの「動的平衡から考える」

『人間は考える管（くだ）である。』

○Wellness PLUS News

- ・ 阪急阪神ホールディングスグループ農業事業「トマフル」「HANSHIN 清らか野菜」
- ・ 逸翁美術館「小林一三生誕 150 年記念 はっけん！小林一三と宝塚」

▼WEB 版はこちら

<https://x.gd/2FFmx>

---

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](mailto: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をお願いします！

【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](mailto: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)

□-----□