

件名：暑い夏におすすめのレシピをご紹介！／健康づくり通信 2023.7.28

阪急阪神 健康づくり通信

2023.7.28

皆様こんにちは！

阪急阪神グループの情報紙がいつでもどこでも WEB で読める、「HH cross LIBRARY (エイチエイチ クロス ライブラリー)」をご存じでしょうか。

阪急沿線情報紙『TOKK』や阪神沿線情報紙『ホッと！HANSHIN』にくわえ、『Well TOKK』も掲載を開始いたしました。

その他にも、能勢電鉄や北大阪急行電鉄などの沿線情報も掲載していますので、ぜひチェックしてみてくださいね♪

▼デジタルブックサービス「HH cross LIBRARY」

<https://x.gd/d5Fp7>

それでは今回は、暑い夏におすすめのレシピをご紹介します。

★★★・…………—

<夏バテに効く疲労回復レシピ>

- ・豆乳坦々そうめん
- ・トマトとオクラのゴマ和え

……………★★★

疲労回復効果があるビタミン B1 と、その吸収率を高めてくれるアリシン。

今回は、ビタミン B1 を多く含む豚肉やゴマと、アリシンが豊富なニンニクやネギの食べ合わせレシピをご紹介します。

暑い時でもさっぱり食べられるメニューで、元気に夏を乗り切りましょう！

▼レシピはこちら

<https://x.gd/RzEII>

＼こちらチェック！／

<元気になる朝食メニュー>

- ・大葉香る卵あんかけごはん
- ・大葉とトマトのナムル

7～9月頃が旬の大葉。

独特の爽やかな香りの元となる成分により、防腐・抗菌作用や食欲増進効果、健胃作用も期待できます。

β -カロテンやビタミンB群などの栄養も豊富。

今回は、大葉を使ったあっさりとお食べられる朝食メニューをご紹介します。

▼レシピはこちら

<https://x.gd/L3Ywg>

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)

□-----□