

件名：コラム「発酵食品は身体の味方？」をご紹介！／健康づくり通信 2023.12.15

阪急阪神 健康づくり通信

2023.12.15

皆様こんにちは！

寒暖差や乾燥など、体調を崩しやすい季節になってきましたね。

寒い日でも元気に過ごせるように、「発酵食品」を食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？

今回は、「発酵食品」をテーマにしたコラムをご紹介します。

レシピも掲載していますので、毎日の生活に取り入れてみてくださいね。

★☆☆・…………—

【チアフル カフェ】

食事で改善、美人レシピ。

「発酵食品は身体の味方？」

……………★☆☆

今回のテーマは、発酵食品。身体に良さそうな響きに聴こえますよね。

分かりにくいのが発酵と腐敗との違いですが、いずれも細菌やカビなどによって影響を受けていることを指しています。

発酵＝カビや菌によって身体に役立つように成分が変わる、腐敗＝カビや菌によって身体に害をもたらすものになる、と考えていただければ良いと思います。

では、「発酵食品」とはどのように身体に良いのでしょうか。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/n0p93>

＼こちらもおすすめ／

【Well TOKK】

特集「発酵食の魅力」

みそや納豆、しょうゆに漬物、お酒など…身近に発酵食があふれる日本。免疫力アップや健

康改善に役立つと“発酵”に注目が集まる今、改めて知りたい発酵食の種類や特長、日々の食事への取り入れ方について、発酵食アドバイザーの資格を持つ岸さんに聞きました。

▼コラムはこちら

<https://x.gd/IKVIB>

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)

□-----□