

件名：「発酵食の魅力」をご紹介します！／健康づくり通信 2022.1.14

阪急阪神 健康づくり通信

2022.1.14

皆様こんにちは！

「阪急阪神沿線 Wellness PLUS」の公式インスタグラムでは、1980年代の阪急の駅の風景写真とともに、健康情報を掲載しています。

現在の駅の写真も掲載していますので、風景の変化を見比べてみてくださいね。

▼公式インスタグラムはこちら

<https://x.gd/ufvBq>

それでは今回は、「Well TOKK 冬号」に掲載の特集『発酵食の魅力』をご紹介します！

★☆☆・…………—

「Well TOKK 冬号」特集

『発酵食の魅力』

—…………・★☆☆

“発酵食”をテーマにした特集記事から、内容をピックアップしてご紹介いたします。

<発酵食の魅力って？>

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／味噌ソムリエの岸紅子さんにお話を伺いました。

<今日からはじめる 発酵食レシピ>

岸さんおすすめの、忙しい毎日でも取り入れやすい手作り発酵食の簡単レシピをご紹介します！

- (1) 紫キャベツのザワークラウト
- (2) 簡単かわいい、みそ玉
- (3) 一晩置くだけ、麴水

<阪急阪神で巡る ご当地発酵食ツアー>

阪急阪神沿線で手に入る、個性豊かなご当地発酵食をご紹介します！

- ・元祖コムラのなんばんみそ
- ・かんずり
- ・西京白味噌
- ・花田のミキ
- ・紅麴豆腐よう

▼特集記事はこちら

<https://x.gd/tIT9M>

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 S 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」SNS 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>

【Facebook (フェイスブック)】

<https://www.facebook.com/%E9%98%AA%E6%80%A5%E9%98%AA%E7%A5%9EWellnessPlus-102644051733851>

【Twitter (ツイッター)】

https://twitter.com/HHHD_WellPLUS

□-----□

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)

□-----□