

## ～紅葉狩り～『狩り』の意味とは？～

昔は身分が高い人に紅葉の木の  
枝を持ち帰り、観賞用に送っていた為

その名残で今も紅葉を楽しむ事を  
『狩り』という説があります。

みなさんも、有名スポットに出掛けて



紅葉観賞を楽しんでみては？



## かぼちゃとしめじのそばろあんかけ



【材料】 二人分

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・ひき肉 100g
- ・しめじ 1/2個
- ★水 300ml
- ★酒 大さじ3
- ★しょうゆ 大さじ2
- ★砂糖 大さじ2

【作り方】

- ・かぼちゃを一口大に切る。
- ・しめじは軸を切りほぐしておく。
- ・鍋に油をひき、ひき肉としめじを炒める。
- ・かぼちゃを加え、★を入れ落とし蓋をして中火で10分煮る。



【栄養含有量】 1人分

エネルギー 209Kcal  
たんぱく質 9.3g  
脂質 5.2g

栄養セミナー

# たんぱく質 ～その疑問 徹底解剖!!～

「筋肉をつけるのに必要なたんぱく質量は？」  
 「たんぱく質はダイエットにいいの？」…など

**”自分にあつたたんぱく質のとり方”**が  
 わかる15分間に、ぜひご参加下さい！

各店舗の開催日程は、お近くのスタッフまでお問い合わせ下さい。



## ◇おすすめサプリ◇ 超回復系アミノ酸サプリ ～アバンド～

アミノ酸  
 14,000mg



HMB  
 1,200mg

体内で生産するには  
 ロイシン24gが必要

製薬会社が考えたサプリだからこそ効果は絶大！  
 筋力アップにはもちろん美容・疲労回復・免疫力向上  
 疲れ知らずのカラダを目指しましょう！

【ロイシン24g相当の食べ物】

鶏肉	卵	牛乳
1.26kg	33個	8.5L

### 【編集後記】

もうすっかり涼しくなってきましたね。季節の変わり目、体調はいかがでしょう。  
 さて、「食べ物の秋」の真っただ中。旬の食材は、他の季節と比べ栄養成分が豊富になります。  
 旬のものは旬のうちに…。「運動の秋」も忘れずにエスフォルタでしっかり運動しましょう♪



FUN EAT(楽・食)とは、生活スタイルに合わせたストレスフリーの食事コントロールを提案することを目指すエスフォルタの栄養コンセプトです。ストレスを感じる食事は逆効果です。『楽しく！楽に！目標達成！』しましょう♪

発行日：2016年10月1日(第85号)  
 発行者：住友不動産エスフォルタ株式会社  
 エスフォルタ FITNESS CLUB esforta

エスフォルタ 栄養 検索