



『七五三』



七五三といえば【千歳飴】

紅白で縁起の良いものとされており

千歳飴のように『長く生きて欲しい』と願いが込められています。

袋の絵柄にも鶴や亀が描かれており長寿と健康を願う縁起物になっています。

様々な思いが込められた千歳飴ですが、是非とも親から子へ食べる前に豆知識として

伝えてみてはいかがでしょうか？



生姜でポカポカ☆大根と鶏肉の煮物

材料（2人分）

大根……1/2本
 鶏もも肉……100g
 だしの素…1/2袋
 生姜すりおろし…大さじ3
 しょうゆ…大さじ3
 みりん…大さじ3
 砂糖……大さじ1
 ねぎ（お好みで）…適量
 七味（お好みで）…適量

栄養含有量（1人分）

エネルギー 253kcal
 たんぱく質 14.2g
 脂質 2.6g
 炭水化物 22.4g
 塩分 3.5g

作り方

- ①大根を厚さ2cmくらいの半月型に切り、ゆでる。
- ②大根が柔らかくなったら一旦ざるにあげ、再び水に入れて沸騰させる。
- ③②の鍋に調味料全て入れ味を整える。
- ④③に一口大に切った鶏肉を加えて弱火で煮る。
- ⑤鶏肉に火が入ったら生姜を入れ3分程度煮る。
- ⑥最後にねぎ、七味をお好みでかけて完成♪

ビタミンCやB2が多く美肌にも効果的！



アミノ酸について ～効率良く摂取する方法～

「アミノ酸聞いたことはあるけど何？」

「BCAAを飲んでるけど
実際にはどんな効果があるの？」

そんな疑問やアミノ酸を知らない方でも
気軽にご参加いただける
15分となっております★

皆様のご参加
お待ちしております！

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。

六本木店No.1トレーニングマニア！

高木啓介 フィットネスパートナー

毎日の食事では、**タンパク質**に気を付けています！

毎日のお弁当は、こちら！！⇒
十分なタンパク質がとれ
筋力アップにはもってこいですね☆
更にブロッコリーは、
低カロリーなのにタンパク質も
含みビタミンが豊富と
オススメ食材です！



自慢の筋肉は？
上腕三頭筋

NICE!!



【編集後記】

11月といえば、勤労感謝の日やボジョレーヌーヴォー解禁など、
1年の中でも、特に“働く世代”をバックアップする行事が多い月ですね。
エスフォルタの料理教室も、11月を盛り上げるイベントとして、ぜひご参加下さい!!

参加者
募集中!!



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11月1日(第86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