



母の日



母の日に贈るカーネーション

今年は、いつもと違った色を選んでプレゼントしてみてはいかがでしょうか？

赤

愛情

ピンク

感謝

紫

気品

青

幸福

トースターで！油揚げのねぎチーズ焼き

材料(2人分)

- ◆油揚げ 2枚
- ◆長ネギ 1/2本
- ◆ピザ用チーズ 40g
- ◆こしょう 適量
- ◆ポン酢(お好みでかける)

作り方

- ①長ネギを5ミリ幅の輪切りにする。
- ②ピザ用チーズと①の長ネギとこしょうを混ぜ合わせる。
- ③油揚げの上に②を広げて乗せる。
- ④オーブントースターに入れ、チーズが溶けて焦げ目がついたら出来上がり♪



1人分栄養含有量

- ◆エネルギー 155kcal
- ◆タンパク質 9.4g
- ◆脂質 12.1g
- ◆炭水化物 1.6g

忙しい朝でも
簡単＆
失敗なし!

5月セミナー

今年も、五月病に負けない！

～3つの“武器”、お伝えします～

だるい・やる気が起こらない・食欲不振など…
五月のその不調、ストレスが原因かもしれません。

今回のセミナーでは

ストレス対策 となる 3つの“武器”と、
役立つ食材 をご紹介します。

皆様のご参加、お待ちしております。

※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 京極 将城 フィットネスパートナーのマイブーム！

お弁当の中身	黄金比
主食 (ご飯)	3
主菜 (肉、魚、卵のいずれか)	1
副菜 (野菜)	2

お弁当作り

グループファイトで大人気の
京極FP！

ハードなレッスンをこなすための
元気の源は、バランスのとれた
手作りのお弁当！

皆様も作ってみては
いかがでしょうか！？



Let's
MOVE!!



【編集後記】

桜が満開になり、春らしくなったと思ったらもう4月が終わりますね。この1ヶ月で環境の変わった方もいらっしゃると思います。生活の変化、環境の変化が多くありストレスを感じている方は、ビタミンCを多く摂取し、乗り越えましょう！



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5月1日(第80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