

楽しいイベント目白押し 季節がやってきました!

暑さに負けないための体調管理は万全ですか?
日中だけでなく、少量ずつ時間をかけて水分をとることで
夜間の熱中症対策にもなります。
夏バテ対策には夕食に豚肉、にんにくをプラス!



七夕の夜も水分補給を忘れずにとりましょう!

暑い夏にピッタリ!

梅ドレ☆冷しゃぶサラダ



<< 材 料 >>

豚肉 100g お好みの野菜 適量

★ドレッシング

梅干し 2個 たまねぎ 1/6個
みりん 小さじ2 醤油 小さじ2
オリーブオイル 大さじ2



★ドレッシング

- ①梅干しの種をとり包丁でたたいてペースト状にする。
- ②たまねぎはみじん切りにする
- ③調味料と梅干し・たまねぎをあわせ混ぜたら完成!

◎サラダ

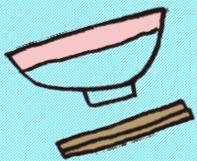
- ①豚肉をお皿に広げ火が通るまでレンジで加熱する。
- ②お好みのサラダの上に豚肉を乗せ、梅肉ドレッシングをかけたら完成!

7月セミナー

油？脂？ ～あぶらの真の真実～

7月のセミナーは、**脂質**についてです！

あぶらの**使い方**あっていますか？
最近流行の**ココナッツオイル**って本当はどうなの？
様々なあぶらの疑問を解決致します！！
あぶらを駆使し、この夏**美ボディ**を目指しましょう★



明日から実行できる方法をお伝えいたします！！



※開催日程は、お近くのスタッフまでお問い合わせ下さい。

7月18日 海の日

昔から新鮮な海産物に恵まれてきた島国日本。
豊かな海産物に感謝する日です。魚といえばDHA・EPAが有名です。
そのなかでも、今回はEPAに注目!!

～EPA～

実は、**血液をサラサラ**にするのはこのEPA（エイコサペンタエン酸）。
イワシや**本マグロ**に多く含まれます。
熱に弱い為、**お刺身**で食べるのが一番です!



【編集後記】

7月。外にいるだけで汗のかく時期がやってきました！ 熱中症に気を付けて水分補給をこまめに行いましょう。室内も冷房が効いているかといって安心せず、トレーニング時も心がけていきましょう！ 暑さの厳しい夏を乗り越える為にも、水分補給をこまめにとるようにしましょう！



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7月1日(第82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