

8月11日は… 山の日

皆様、今年からスタートした「山の日」
この日の意味はご存じですか？

「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」
ことを目的として決められました！

★登山は長時間カラダを動かしているので、
大量にエネルギー消費されます！
即効性のある炭水化物がエネルギー補給に最適です！



食欲が出ない時は！！

香味野菜とささ身あっさり和え♪



～材 料★2人分～

ささ身 2本 みょうが 1個
スプラウト 1/2パック 大葉 2枚
きゅうり 1/2本

★さっぱりダレ
白ごま: 小さじ1 ごま油: 小さじ1
醤油 : 小さじ1 塩: 適量 酢: お好み

～作り方～

- ①ささ身を電子レンジでチン！
- ②その他の野菜は、食べやすい大きさに切る！
⇒今回は縦長に切りました。
- ③ささ身・切った野菜・さっぱりダレを合わせたら完成！

～栄養含有量★1人分～

エネルギー：83kcal
炭水化物：2.3g
タンパク質：15.3g
脂質：3.2g

8月セミナー



「炭水化物の正体」

身体にとって必要不可欠な炭水化物。

食べ方によって…

太りやすくも太りにくくもできるんです！

身近な炭水化物の秘密をご紹介します。



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。

★夏のおすすめサプリ★

**STRONG
BURNER**

夏本番!!
露出が増えるこの季節。

★脂肪を燃やしたい方におすすめ★
カルニチンを含む燃焼成分配合により
目標達成に近づきます!!
さらに汗のかきかたが変わります。
是非お試しください!!



【編集後記】

海・花火・BBQ…夏ならではの楽しいイベントが盛りだくさん！夏、真っ盛りの8月ですね！
夏の暑さに負けぬよう、食事・水分しっかり摂るよう心がけましょう。
暑さが苦手な方が減ってしまうという方、ぜひ栄養カウンセリングご予約ください★



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8月1日(第83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