



中秋の名月=十五夜

今年の十五夜は…9月15日(木)

★月見団子について★

供える数は十五夜にちなんで15個
(9・4・2個で並べる)

月から見て 左にススキ 右にお月見団子



月と同じ形の丸い団子を食べることで、
健康と幸せが得られると言われています。
お供えはほったらかしにせず家族の皆様で食べましょう！

★団子はもう一度茹で直すと
柔らかくなります！

簡単!! 秋のランチプレート



～栄養含有量 1人分～

エネルギー…562kcal
たんぱく質…27.9g
脂質…15.3g
塩分…2.0g

材料 2人分

ダイエット 【スーパーフード入りごはん】 ※5人分

白米…3合
スーパーフード2種(キヌア、アマランサス)…各 1/2カップ

疲労回復 【秋カツオのたたき】

カツオのたたき…8切 めんつゆ(ストレート)…大さじ3
おろしたんにんにく、生姜…各 少々 青ねぎ…小さじ2

【秋茄子のグリル】

茄子…1本(中くらいの大きさ) 油…大さじ2

作り方

- ①白米、スーパーフードを炊飯器に入れ、炊く。
※材料には、5人分の量で記載しているので、
1人分は茶碗1杯分の量で盛りつけて下さい。
- ②ごはんの横に、カツオのたたきを盛りつける。
その上から、めんつゆ・んにく・生姜を
混ぜたタレをかけ、青ネギをちらす。
- ③小口に切った茄子に、油を振りかけ、
200℃に熱したオーブンに10分かける。
②に茄子のグリルを盛りつければ、完成

9月栄養セミナー

SUPER FOOD

9月の栄養セミナーは、
話題のスーパーフードについてです！
最近よく耳にする、

チアシード・アサイー・ココナッツオイル...
いったい何に効果があるの？
そんな疑問を解決します！！

※栄養セミナーの日時については、お近くのスタッフまで
お気軽にお問合せください！

スタッフinfo

今回ご紹介するのは...
池袋店の山崎トレーナー！

この美Bodyの秘訣は？！

<食事のポイント>

・PFC比 ・1日150gのタンパク質

★日々のバランスの良い食事と高タンパク質食が
山崎トレーナーのカラダを作っていました！
1日でタンパク質150g摂るとは驚きです！
ハードなトレーニングだからこそ、
この量がいかにされるんですね！！

【編集後記】

いよいよ夏も終わりになってきましたね。季節の変わり目で体調が崩しやすい季節になってきます。秋の旬の食材は、栄養が豊富な物ばかり！旬の食材を積極的に摂り寒い冬に向けて体力作りを試みませんか？しかし、おいしいものが多く食べ過ぎには注意ですので、運動もお忘れなく♪



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9月1日(第84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