

10月31日は  
**HALLOWEEN**



本当は、、、“秋の収穫を祝うお祭り”

古代ケルトでは、1年の終わりの10月31日に家畜や作物に悪影響を与える精霊や悪霊を追い払う為に仮面をかぶったり、魔除けの焚火をしたりしたのが始まりだと言われています。

※諸説多数あり。



今が旬！

## 秋鮭ハンバーグ

### 《栄養成分》

カロリー：204kcal  
たんぱく質：17.8g  
脂質：8.6g  
食塩：0.9g

### 《材料》 2人分

- ・ 鮭 80g (1切れ)
- ・ はんぺん 1枚
- ・ 枝豆 (冷凍) 20g
- ★ ・ れんこん 20g
- ・ ひじき 2g (乾燥)
- ・ しょうが 適量
- ・ 万能ねぎ 適量
- ・ ごま油 適量



### 《作り方》

- ①枝豆は流水につけて解凍しておき、実を取り出す。
- ②万能ねぎは小口切りにする。
- ③★の材料を全てフードプロセッサーにかけて混ぜる。
- ④③をハンバーグの形に成形し、中央をくぼませる。
- ⑤フライパンにごま油を敷いて④を焼き、中まで加熱したら完成！



## 動けるカラダを目指して！第3弾

### ～運動後の身体のケアには何が必要？



カラダを作る為に必要な、  
【運動・栄養・休養】



疲労回復やボディメイクに必須な栄養成分は？  
各店の管理栄養士がわかりやすくご紹介！！  
皆様のご参加お待ちしております★



各店舗の開催日程は、館内掲示板または  
お近くのスタッフまでお問い合わせ下さい。



## 知って得する！ 柿の豆知識



柿は、古くから食べられている果物で、縄文、弥生時代の遺跡からも種が発掘されているんだとか！！

★美味しい柿の選び方★

ヘタの近くまで色付いていて、橙色が鮮やかなもの、  
持つとずっしりと重みのあるもの、果実の堅さが均一なものが、  
おいしい柿の目印です

### 編集後記

すっかり秋の装いとなりました。食欲の秋と言われるように、秋には旬のおいしい食べ物がたくさんあります。秋が旬の栄養たっぷりの食べ物を食べて、元気な体でこれから来る寒い冬に備えましょう。



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：2017年10月1日(第97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 栄養

検索