

## 花粉症に負けない体に



【花粉症を悪化させる危険な習慣】  
睡眠不足・ストレス・喫煙・アルコール

### 【改善におすすめの食材】



乳酸菌

ヨーグルト・納豆  
キムチ・糠漬けなど

ビタミンC

オメガ3

青魚・亜麻仁油  
くるみ・豆類など

### 春のカラフル

### キッシュ



エネルギー 403kcal  
たんぱく質 24.1g  
脂質 17.6g  
塩分 0.8g

#### 材料 2人分

餃子の皮 …… 14枚  
油(耐熱皿に塗る)…… 少々

好みの野菜(ブロッコリー、パプリカ、茄子、玉ねぎ)  
…… 150g程

★ 卵 …… 3個  
無調整豆乳 …… 150cc  
スライスチーズ(細かく切っておく) …… 2枚  
塩・こしょう …… 少々

#### 作り方

- ① 食べやすく切った野菜は、水で濡らして軽く絞った厚手のクッキングペーパーではさむ。耐熱皿に乗せ、2~3分レンジにかける。
- ② 油を塗った耐熱皿に、餃子の皮を隙間なく敷く。その中に①を入れ、混ぜ合わせた★を注ぐ。
- ③ 180℃のオーブンで20分程焼けば、完成♪

※春の行楽シーズンのお弁当にもオススメ!!

# ◇◆◇3月栄養セミナー◇◆◇

腸内細菌を味方につけよう  
～デブ菌が潜んでいる！？～

なかなか痩せないあなた！

原因は腸内細菌かもしれません！！  
デブ菌を減らし痩せ菌を増やす方法とは！  
馴染みのある”あの食材”が…  
気になる方は是非ご参加下さい★

※開催日時は各店にお問合せ下さい。



～2月11日(土祝)栄養セミナーイベント実施～

## 「食事で痩せるを教えます」

お客様から…にご参加いただきありがとうございました

- ◇今日からトライします！
- ◇何を食べたらいいいのか、良くわかった！
- ◇とても楽しく聞くことができ、大変参考になった！

次回もお楽しみに～♪

### 【編集後記】

徐々に気温もあたたかくなり、桜のつぼみも膨らんで春の訪れを感じる季節となりました。  
年度末でお忙しいとは思いますが、冬にたくさん蓄えてしまった脂肪をしっかりと動いて落としいきましょう！  
新たな気持ちで新年度を迎えられるよう、トレーニングに食事にサポートさせていただきます！



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3月1日(第90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