

お花見シーズン到来!!

この時期お酒を片手に宴を楽しむ方も多いのでは？

お酒を飲むと胃腸が活発になり、

食欲が増進して食べ過ぎてしまいます。

さらには、油っこいものが美味しく感じます。

そこで！おつまみを選ぶポイント！！

アルコールで弱った肝機能をサポートしてくれる

「高たんぱく+ビタミン」



ハイボール
×
ささみ

ビール
×
枝豆

ワイン
×
チーズ

丸ごとキャベツのアンチョビ焼き

◆材料 2人分◆

- ・キャベツ 1/4個
- ・桜えび 大さじ1
- ・アンチョビペースト 10g
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩こしょう 少々
(お好みで粉チーズ・唐辛子)

パスタを入れても
GOOD★



◆作り方◆

- ①オリーブオイルにニンニク・アンチョビを入れ弱火にかける。
- ②香りが立ってきたら、キャベツを入れ焦げ目がつくまで焼く。
- ③塩コショウで味を整える
- ④キャベツを取り出し、桜エビをいれ火にかける。
- ⑤④をキャベツにかけ完成★



◆栄養成分 1人分◆

- ・エネルギー 161kcal
- ・たんぱく質 4.5g
- ・炭水化物 10.7g
- ・脂質 11.2g
- ・食塩 0.7g

4月の栄養セミナー

「乳酸菌を知り尽くそう！」

腸内細菌編・・・第2段！！

今回は、「**乳酸菌**」に注目です！

そもそも、乳酸菌ってなに？

乳酸菌を増やすには？

疑問は沢山ありますね！！

15分間で丸わかり出来るセミナーです♪

是非ご参加ください(^◇^)

★開催日時は、各店舗までお問い合わせください。



寝ても、寝ても、、、ねむ〜〜い！

「春眠暁を覚えず」というように、強い眠気を感じる人が多い時期。徐々に暖かくなる気候だけでなく、花粉症の薬が原因のことも・・・春の眠気を解消し、新年度に向けて快適なスタートをきりましょう。

◆おすすめはビタミンB1が豊富な食材◆

豚肉

納豆

玄米

【編集後記】

新年度とともに、新しい環境で何かをスタートさせる方も多いのでは？4月から、前回大好評を頂いた料理教室が再び開催されます！内容も一新し、より楽しく有意義な時間になること間違いなし！！詳しくはスタッフまでお声掛け下さい。皆様のご参加を心よりお待ちしております♪



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4月1日(第91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