

梅雨の時期から要注意!!

あなたのお弁当、大丈夫?!

★6~9月は、細菌が増えやすい時期です。

作る前に必ず確認したい!! チェックポイント



- 1、十分に加熱する
- 2、よく冷ましてから、蓋をする
- 3、水分が多いものは避ける
細菌は、水分豊富な環境を好む!

高タンパクで
低カロリー!

はんぺんのいそべ焼き



◆作り方◆

- ①はんぺんを細くなるまでつぶし、刻んだ大葉としょうがを混ぜる。
- ②好きな大きさに成形し、帯状に切った海苔を①に巻きつける。
- ③②に両面焼き色を付けたら、しょうゆ、みりんを入れ、少し煮詰めたら完成。

◆材料(2人分)◆

- はんぺん・・・2枚
- 大葉・・・・・・・・10枚
- 焼き海苔・・・適量
- しょうが・・・・小さじ2
- しょうゆ・・・・大さじ1
- みりん・・・・大さじ1

◆栄養成分(1人分)◆

エネルギー	86Kcal
たんぱく質	6.6g
脂質	0.6g
炭水化物	13g
食塩	0.9g

< 6月セミナー >

「プロテインと腸内細菌」

筋肉を作る為に必要な、プロテイン！
そんなプロテインが、体の中で
〇〇のエサになる！？



腸内環境シリーズ
最終回！！

★開催日時は各店舗まで
お問合せください！！

エスフォルタの料理教室 Q&A

Q1. どんな内容なの…？

A: テーマに沿った講義のあと、
分担しながら皆で楽しく調理を行い
最後は全員で試食をします♪



Q2. 料理が全くできないけど大丈夫…？

A: 管理栄養士の美女ペアが1から優しく教えますのでご安心ください。実際に、初心者の方も多く参加されています！

参加者募集中

～詳しくはお近くのスタッフまで～

編集後記

今年も梅雨の季節がやってきました。体の中に余分な水分が溜まりやすい時期でもあります。運動前に水分補給を行い、簡単な筋トレやストレッチをして、デトックスしていきましょう！！



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6月1日(第93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