

あなたの水分、 足りてますか??

のどが渴いてから
水分補給では、
遅いのです!!!

× のどが渴くから飲む

○ のどが渴かないように飲む

水分の目安は、

体重kg × 30ml /日

夏になり、汗の量が増える時期!
水分の必要量も増加します!
脱水を起こさない為にも、
こまめな水分補給を
心がけましょう!



夏バテ対策には、ネバネバ&スパイシー!!!

長芋のカレーガーリック炒め

材料(分量)二人前

長いも:150g

ガーリックパウダー:3g

カレー粉:5g

塩、胡椒

青ネギ:適量



〈作り方〉

- ①長芋の皮をむき短冊切りにする
- ②フライパンに油を引き焼き目がつくまで炒める
- ③塩、胡椒、ガーリックパウダー、カレー粉を入れる
- ④お皿に盛りつけ、青ネギを振りかける

栄養素(一人前)

エネルギー...109kcal

炭水化物...13g

タンパク質...2g

脂質...5g

塩分...0.2g

7月17日（月祝） 栄養イベント

コンビニ マスターに なろう

この夏、
コンビニ食が
最強の味方になる



【30分セミナー】 + 【15分ゲーム】と内容は盛りだくさん♪
コンビニ食を使った500kcalメニュー集のお土産付き！
開催時間は、各店舗にお問い合わせください！
予約制ですでお早めに！！

夏バテリビア



水分
ミネラル
不足

熱さによる
食欲低下

寒暖差による
自律神経の
乱れ

夏バテ解消には...

豚肉
[ビタミンB1]

ネバネバ
食品
[ムチン]

これらの食材に加えて、酸味のある
飲み物を一緒に摂る事により
水分とミネラルを補いましょう★

編集後

いよいよ7月、夏本番！7/17は、夏の体作りをサポートする、とっておきの栄養イベントがあります。
素敵な特典もご用意していますので、皆様、ぜひご参加下さい！！



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7月1日(第94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