

秋といえば、..

スポーツの秋 * 読書の秋 * 食欲の秋

《秋が旬の食材の良いところ》

- ・栄養価が高い
- ・腸の働きを活発にしてくれる
- ・抗酸化作用
- ・風邪、感染症予防



食べるだけではなく、スポーツの秋も忘れずに！

低カロリーなのに大満足！ きのこのスープ

《栄養成分》

カロリー：40kcal
たんぱく質：3.8g
脂質：1.2g
食塩：2.2g

《材料》 2人分
・えのきだけ 1/2個
・しめじ 1/2個
・エリンギ 1個
・大豆水煮缶 50g
・コンソメ 小さじ2
・乾燥パセリ 適量
・塩 適量
・コショウ 適量



《作り方》

- ① えのきは軸を切り3等分に、しめじは軸を切り、ほぐしておく。
エリンギは半分に切り薄くスライスする。
- ② 鍋に、具材と水を入れ火にかける。
- ③ 沸騰してきたら、コンソメを入れて約3分、火にかける。
- ④ 塩と胡椒で味を調えたら完成！

動けるカラダを目指して！

～パフォーマンスアップにつながる食事とは？

8月の第一弾に引き続き、9月は第二弾です。

いつものトレーニングや競技スポーツで
もっと動けるカラダ作りを目指したい方、

自分にあつたタンパク質のとり方などの

食事のポイントがわかる15分間!!

ぜひご参加下さい！

★各店舗の開催日程は、お近くのスタッフまでお問い合わせ下さい。

スタッフINFO

ARAI
水道橋店 新井 彩子
SAIKO



健康の秘訣&美の秘訣とは！？

【3食の食事量のバランス】

朝を多く、夜を少なめにするように心がけています。そうする事により、次の日の朝お腹が空いて目が覚めるという良いサイクルになるんです！もちろん食べ過ぎてしまう日もあります。

でも、食べ過ぎた日には・・・

一駅前で降りて歩く&次の日のトレーニングが必須です！

少しの気遣いで体は変わります！

編集後記

だんだんと過ごしやすい季節になってきましたね。運動・栄養・休養のバランスはどうですか？栄養カウンセリングでご自身のバランスをチェックしてみましょう！



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9月1日(第96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