

2/14 Valentine's Day

2月のイベントと言えば、バレンタイン!!

チョコレートは「甘い」「お菓子」のイメージですが、元々はカカオ豆をすり潰した飲み物で「薬」として扱われていたそうです。そんなチョコレートには身体にとってうれしい栄養成分が含まれています。

【ポリフェノール・食物繊維・ビタミン・ミネラル】

抗酸化作用、便秘改善、美肌効果、生活習慣病予防などの効果が期待されます。ただし!いくら身体に良いとは言え、カロリーもしっかりあるので、要注意!!

カカオ成分80%以上の“良質な”チョコレートを
“ちょっぴり” “ゆっくり” 楽しみましょう!



豚肉のキャベツ巻き

【作り方】

- ①キャベツをざく切りにする。
- ②耐熱ボウルに入れ塩を振り
電子レンジで600Wで3分加熱
- ③★の調味料を合わせておく。
- ④豚肉を広げ、軽く塩こしょうをふる
- ⑤キャベツが冷めたら、水気を絞る
- ⑥キャベツを一口大に丸め豚肉で巻いていく。
- ⑦巻いた面を下にし、フライパンで焼く。
- ⑧焼き目がついたら完成!!



【材料 2人前】

・豚もも薄切り肉	200g
・キャベツ	1/2個
・塩・こしょう	適量
★しょうゆ	大さじ1
★みりん	大さじ1/2
★はちみつ	大さじ1/2

栄養成分 (1人前)

カロリー: 210kcal	たんぱく質: 24.6g
脂質: 6.4g	食塩: 1.1g

内臓マスターになろう！ ～第三弾～

【働き者の胃をいたわる】

内臓マスターシリーズ最終章は、『胃』についてです。
肝臓、腎臓とともに疲労しやすい臓器といわれています。
どんな働きがあるのか？いたわるためのポイントは？など、
内臓マスターになれる情報盛りだくさんの15分間です。
皆様、ぜひご参加ください!!

★各店舗の開催日程は、お近くのスタッフまでお問合せ下さい。

スタッフinfo. 直営6店舗の管理栄養士紹介

左肩にワッペンをつけた以下のスタッフが、店舗専属の管理栄養士です！

	 (水道橋)早瀬 友美		 (横浜)佐藤 由惟	<p>栄養カウンセリング・セミナー を通して、皆様の目標達成 をサポートいたします！</p>
 (渋谷)高橋 奈那		 (六本木)関口 瑞姫		

編集後記

年が明けてから、早一ヶ月が経ちました。年始に「今年こそ理想の体を手に入れる！」という目標を掲げた方、取り組みは順調でしょうか？まだ寒い日が続きますので、体調管理に気をつけつつ、目標達成を目指しましょう！



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：2018年2月1日(第101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
ésforta

エスフォルタ 栄養

検索