

## FUN EAT TIMES

2018.  
April

## 管理栄養士になったきっかけ

## 貧血による入院

高校3年の夏、貧血で倒れて入院したのがきっかけで、初めて管理栄養士という仕事を知りました。食べることも作ることも好きだった私には、まさに天職だと思いました。「絶対管理栄養士になる!」という気持ちに迷いはありませんでした。

## スポーツ栄養との出会い

大学進学後、スポーツ栄養と出会いました。「楽しく体を動かして、病気を予防できる点」「スポーツを行っている今も、その先の未来も笑顔でいられる点」には、とても魅力を感じました。

そして私は、管理栄養士として、運動と栄養のコーディネーターとして、健康をサポートする道に進むことにしました!

エスフォルタの  
管理栄養士としての思い

## 楽しんでもらいたい!

水道橋店だけではなく、エスフォルタのお客様が栄養に興味を持ち、お食事を楽しんでいただけるような情報提供を行っていきたくと思っています。セミナーやイベントでは、正しい栄養情報を楽しく学ぶ機会にしていきたいです。

「水道橋店に来て運動するのが楽しい!」と思っていただけるように注力しています。ジムスタッフたちと話し合いながら、お客様に楽しい時間を提供する仕組み作りを行っています。

“健康寿命”を伸ばす  
サポートがしたい!

「皆様に健康になって頂きたい!」という思いで働いています。

一度きりの人生、寿命ではなく、“健康寿命”を延ばしていくために、少しでもお客様のお力になればと思っています。

## 水道橋店 管理栄養士

## 早瀬 友美

Tomomi Hayase

## 仲間の声



水道橋店  
ジムスタッフ  
新井 彩子

今回、早瀬をよく知る存在として、紹介者に抜擢されました。「ジムに立っているとき以外の早瀬の顔」をご紹介します!

## 早瀬は、MY パーソナル管理栄養士!!

早瀬とは同期入社で、もう4年の付き合いですが、気になる栄養情報は、まず早瀬に聞く!というのが、私の定番になっています。また、料理に詳しくて、冷蔵庫にあるものでサッとおいしいものを作ってしまうところは、さすがだと思います。

## 責任感が強い!

早瀬は、困っている人は見過ごせない性格です。いつも、とことん話を聞いてくれた上で、アドバイスをくれます。

栄養面で困りの方は、ぜひ、早瀬まで!

# 栄養トピックス

## ぼんやりしやすい! 季節の変わり目対策

4月は季節の変わり目でもあり、何となくぼんやりしやすい季節です。そんなとき、おすすめなのが春野菜。心身のリフレッシュをサポートしてくれます。例えば、たけのこには、疲労回復に効果的なアミノ酸やビタミンB1、春キャベツには、ストレス軽減に役立つビタミンCが豊富に含まれています。また、軽く息がはずむくらいのペースで歩いたり、泳いだりするような「有酸素運動」には、全身の血流をよくし、脳にもしっかり血液を送る作用があり、頭をスッキリさせることができます。

食事と運動を通して、心も体もスッキリさせましょう!



## 4月栄養講座のご案内

### ●基礎講座 (1回/週、30分/回)

4月から、新たに基礎講座・応用講座が始まります。

『摂取カロリー編』『消費カロリー編』『生活リズムと食事編』の3つのテーマを月替わりで開講いたします。4月は『摂取カロリー編』です。

全て受けていただくことで、よりよいフィットネスライフを送ることができます。

運動だけではもったいない!これを機に栄養の基礎知識も身につけましょう!

### ●応用講座 (1回/週、30分/回)

毎月さまざまなテーマを取り上げ、栄養への理解を深める30分/回。

テーマ:

『リフレッシュ～間食を味方にする  
たった3つの方法～』

4月に新たなスタートを切り、環境や生活リズムの変化などから、ストレスがたまっている方、いませんか?

4月の栄養セミナーでは、間食の内容・タイミングについてご紹介します。

※日程・開催場所などの詳細は、各店までお問い合わせ下さい。

## 4月限定渋谷店ドリンクバーメニュー



### ピンクスムージー

いちごのビタミンCには、ストレス軽減、バナナのトリプトファンにはリラックス効果があります。新生活でお疲れ気味の方、リフレッシュしたい方におすすめです!

《1杯あたりの栄養成分》

カロリー: 216kcal

糖質: 35.9g

たんぱく質: 6.8g

食物繊維: 2.3g



ésforta  
FITNESS CLUB エスフォルタ

エスフォルタ 栄養

検索

