

# FUN EAT TIMES

by esforta Nutrition Advisers

2012  
Jan

2012年、新しい年の開幕です。

あけましておめでとうございます。

日本のお正月といえばお雑煮ですね。  
雑煮は室町時代から食されて  
いたと言われています。  
江戸に入ると簡単に  
餅が手に入るようになり、  
各地方の特色がでてきました。  
お雑煮食べ比べなんて、面白いかもしれ  
ません。



## 雑煮をアレンジ!! シーフードグラタン風雑煮

調理時間 30分

### ◆◆材料◆◆ (2人分)

|             |                 |
|-------------|-----------------|
| 切り餅…3個      | 冷凍シーフードミックス…80g |
| じゃがいも…1個    | スライス干しいたけ…1個    |
| オリーブオイル…適量  | トマトピューレ…60cc    |
| 水…250cc     | モッツアレラチーズ…30g   |
| 生ハム…2枚      | とろけるチーズ…2枚      |
| パルメザンチーズ…適量 | バジル(フレッシュ)…適量   |



1人分  
エネルギー 369kcal  
たんぱく質 18.7g

### ◆◆作り方◆◆

- ①冷凍シーフードミックスを解凍して、塩、こしょうで下味をつける。  
じゃがいもは厚さ2mmに、餅は1個を半分に切る。  
スライス干しいたけは少量の熱湯で戻し、戻し汁はとっておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、シーフードミックスを炒める。  
火が通ったら一度皿に取り出す。
- ③②のフライパンにじゃがいもを入れて炒め、火が通ったら、トマトピューレ、水、  
①の干しいたけの戻し汁を加えて煮る。②を加えてさらに約1分間煮る。
- ④耐熱皿に餅を入れ、200℃に温めたオーブンで、餅を約5分間焼く。
- ⑤④に③を盛り、モッツアレラチーズ、生ハム、とろけるチーズ、パルメザンチーズをのせ



みんなで食料自給率アップ!

「FOOD ACTION NIPPON」は、日本の食料自給率アップのための国民運動で平成20年に発足しました。  
平成23年3月、エスフォルタはスポーツクラブでは初めての「FOOD ACTION NIPPON推進パートナー」となりました。  
「食と運動」は人間にとって最も豊かに過ごすための重要なファクターであると私達は考えます。

◆フードアクション・ニッポン詳細はこちら◆ <http://syokuryo.jp/index.html>

フードアクション

検索





来る2月26日(日)、東京マラソン。  
これを機にランニングを始めよう!と思う方も多いのではないのでしょうか。

## 3日前〜前日 長距離を走りきるスタミナ蓄えましょう!

### Point

「高糖質・低脂肪」の食事を心がけましょう。  
揚げ物やルーもの、バター、マーガリンなどの脂分を控えましょう。  
脂を減らしたカロリー分は、ごはんやパン、麺類、いも類から摂るようにします。

スタミナを蓄えるため、  
過度の運動は控え、休息をとるようにしましょ

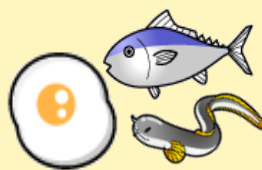
たんぱく質、ビタミン、ミネラルは通常量摂取するよう心掛けましょう。  
ビタミン(特にビタミンB群、ビタミンC)、ミネラル(特に鉄分)に気をつけ、



脂が多い



脂ものを控えて



脂が少なく、たんぱく質の多い



野菜類でビタミン、ミネラルを摂取

## 今月の

年末の  
疲れたからだに  
ホッと一息!  
クエン酸や  
ビタミンC!

国産の生姜・チンピ  
配合で  
からだも心も  
ぽかぽか!

焼酎の  
お湯割りでも!

# Hot



1袋(4.5g)  
6袋入り  
500円(税込)

### 赤坂店 祝日イベント

担当:岡部  
9日 15:35~16:05

### 池袋店 栄養カウンセリング

担当:細川  
23日 14:00~22:00

### 六本木店 祝日イベント

担当:細川・小島  
9日 15:50~16:20

### 渋谷店 栄養カウンセリング

担当:津田  
14日 11:00~19:00  
29日 10:00~18:00

お正月太りを解消しよう!!みんなでサーキット♪

## 編集後記

明けましておめでとうございます。2012年、新しい年の開幕です! えいよう通信は今月号より心機一転「FUN EAT TIMES」に名前、デザインを変更しました!! エスフォルタならではの「運動」と「栄養」のコラボ情報をどんどん掲載していきたいと思えます。