



あすけんだより

4月号

4月の悩み「忙しさ」が整うヒント

カット野菜や乾物、缶詰などを使った時短レシピを活用しましょう。
忙しいときこそ、しっかり栄養を補給して、元気に乗り切ってくださいね。

オクラ入り 中華風コーンスープ



材料<1人前>

A
えのき...1/4パック (50g)
冷凍コーン...40g
冷凍刻みオクラ...40g
水...200cc
鶏がらスープの素(顆粒)
...小さじ1

B
コーンクリーム缶...1/2缶 (90g)
塩...少々
溶き卵...1/2個分
ごま油...小さじ1/2

『あすけん公式 ほぼ100円野菜で整うスープ』
(ワニブックス)よりオススメレシピをご紹介します。
1年の中で異なる悩みが整うヒントが満載♪



市販の冷凍野菜で あっという間に完成！

①下処理をする

えのきは石突きを落とし、1cm幅に切る。

②鍋に入れて加熱する

鍋にえのき、Aを入れ、ひと煮立ちしたら、Bを加える。

③仕上げ

温まったら溶き卵をまわし入れる。卵が固まったら器に盛り、ごま油をまわしかける。

④完成♪



おいしく食べたら
バーコードを読み取って
カンタンあすけん登録♪

食材Memo

冷凍野菜に栄養素は残っている？

市販の冷凍野菜は、マイナス30度以下で急速凍結するため食材の細胞を壊さず、解凍時の栄養流出が少ないのが特徴。安心して活用できますね。

🍏 今月のメッセージ

朝食のポイントは炭水化物+たんぱく質

新生活が始まるときに意識してほしい生活リズム。
朝に太陽の光を浴び、決まった時間に食事することで体内時計が整い、不調の改善に役立つことがわかっています。
朝食では、ごはん+納豆、トースト+チーズなど「炭水化物+たんぱく質」を摂ることがポイントです。

法人サービスの利用方法



①QRコードからアプリをダウンロード

※ iPhone、android いずれもご利用いただけます。



こちらから「あすけん」をダウンロード

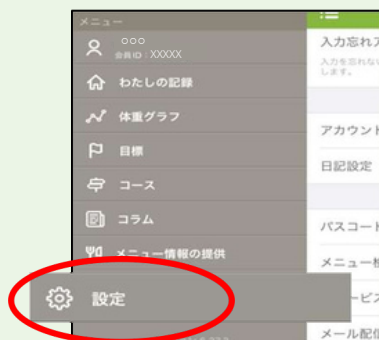
②グループコードの登録

指定されたグループコードを登録します。

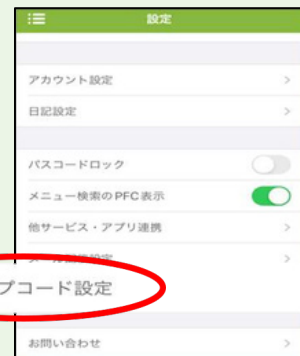
※ 法人サービス利用者にはグループコードが発行されます。



ホーム画面
左上の三本線
を選びます。



【設定】を選びます。



【グループコード設定】を選び
グループコード1、および
グループコード2を登録

※ご注意 初めて「あすけん」を利用する場合、この手順でグループコードの登録をすると、7日間のプレミアムお試し期間と課金案内の表示が出ることがありますが、法人 プレミアム サービスのグループコードを入力すれば、お試し期間終了後も継続してプレミアム サービスをお使いいただけますので課金は不要です。

③グループコードを登録すると、プレミアム機能が使えます

画像解析



他にも便利な機能がたくさんあります♪

1食ごとのアドバイスと
栄養素グラフの表示



人気のコースが選べる

ゆる糖質制限ダイエットコース

あす筋ボディメイクコース

妊娠・授乳期に！あすママコース