



あすけんだより

5月号

5月の悩み「ストレス」が整うヒント

幸せホルモン、セロトニンの合成にマストな栄養素トリプトファンを摂れるスープをご紹介します！トリプトファンの補給には大豆製品や乳製品、鶏ささみもおすすめです。

チリコンカン風スープ



材料(1食分)

玉ねぎ...1/4個(50g)
赤パプリカ...1/2個(60g)
オリーブ油...小さじ1/2
合いびき肉...50g
水...大さじ2
ミックスビーンズ...50g

トマトジュース...1缶(185cc)
ニンイク(チューブ)...2cm
A 塩こうじ...小さじ2
塩...ひとつまみ
こしょう...少々
乾燥パセリ...少々

『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♪



豆たっぷりでお腹いっぱい
トマトジュースで簡単手軽に

①材料を切る

玉ねぎと、種とヘタを取ったパプリカを、1cmの角切りにする。

②鍋に入れて加熱する

鍋にオリーブ油を引き、玉ねぎを中火で炒める。パプリカと合いびき肉を入れて色が変わるまで炒めたら、水を入れて蓋をし、1分程度蒸す。

③仕上げ

ミックスビーンズとAを入れてひと煮立ちさせる。沸騰したら火を弱め1～2分程度煮る。器に盛り、乾燥パセリをふる。

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

パプリカの抗酸化作用に注目

パプリカはストレスで大量消費されるビタミンCの宝庫でβ-カロテンやビタミンEも含まれます。少量の水でじっくり蒸し煮して甘みを引き出すとおいしいですよ。

🍏 今月のメッセージ

5月は1つ、新しい運動を始めませんか

5月は初夏らしい、すがすがしさをを感じる日が増えますね。動きやすいこの季節、生活に1つ運動をプラスしてみませんか？ 運動は、落ち込んだ気分を改善する効果があるとされています。元気になりたいときこそ、積極的に体を動かしてもらえるとうれしいです♪

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

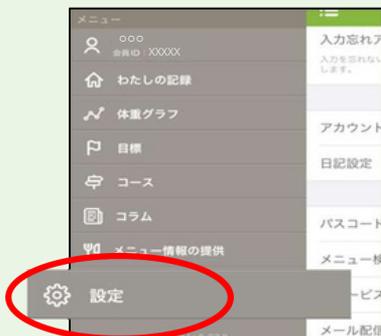
②グループコードの登録

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



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



他にも便利な機能がたくさんあります♪