



あすけんだより

6月号

6月の悩み「梅雨だる」が整うヒント

梅雨どきの体調を整えるのに腸活がオススメ！水溶性と不溶性の食物繊維をバランスよく摂るのがポイント。発酵食品とセットで摂ると、腸内細菌のバランスが整いやすくなります。

もずくときのこのサンラータン



材料(1食分)

カニ風味かまぼこ... 2本
えのき... 1/4パック(50g)

A 味付もずく... 1パック
水煮たけのこ(千切り)... 30g
鶏がらスープの素(顆粒)... 小さじ1/2
しょうゆ... 小さじ1
塩こうじ... 小さじ1
水... 150cc

溶き卵... 1/2個分
ラー油... 適量(1g)

『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♪



酸味＆辛味の利いたスープで ジメジメする季節を乗り切ろう

①材料を切る

カニ風味かまぼこはほぐす。えのきは石突きを落とし、半分に切ってからほぐす。

②鍋に入れて加熱する

鍋に①とAを入れ、ひと煮立ちさせる。

③仕上げ

溶き卵を注ぎ入れ、混ぜながらかき玉を作る。
器に盛り、ラー油をまわしかける。

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

発酵調味料で腸活

うま味たっぷりの発酵調味料、塩こうじには乳酸菌が含まれており腸活食材としてもおすすめです。食物繊維と一緒に取り入れて。

🍏 今月のメッセージ

色とりどりの食材を選びましょう

野菜や果物には抗酸化成分のファイトケミカルが含まれています。「色」「香り」「苦み」などの成分のことで、リコピンやカテキン、イソフラボンなどおなじみの成分の総称です。色とりどりの野菜や果物を、毎日積極的に取り入れると体調のメンテナンスにも役立ちますよ。

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

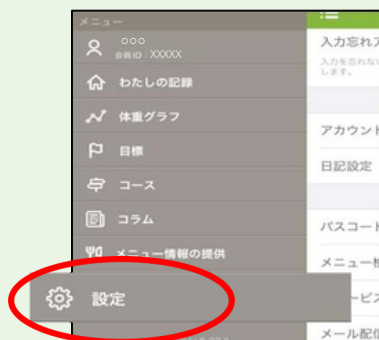
②グループコードの登録

指定されたグループコードを登録します。

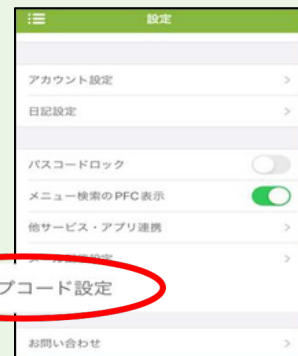
※ 法人サービス利用者にはグループコードが発行されます。



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