



あすけんだより

8月号

8月の悩み「食欲ダウン」が整うヒント

食欲がダウンしがちな夏にうれしい、冷たいスープをご紹介します。のどごしがよいスープなら食も進みます。紫外線、熱中症の対策には、夏野菜のスープが活躍！

ガスパチョ



材料(1食分)

トマト...1/2個 (80g)
きゅうり...1/4本 (25g)
玉ねぎ...10g

ニンニク (チューブ) ... 2 cm
パン粉...大さじ1
A 水...50cc
オリーブ油...小さじ1
塩こうじ...小さじ2

バジル... 2枚
オリーブ油...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♪



のどごしよく体に染み込む 飲む野菜サラダ

①材料を切る

トマトはヘタを取り、くし形切りにする。きゅうりは厚めの輪切り、玉ねぎは薄切りにする。

②ミキサーに入れてかくはんする

ミキサーにトマト、きゅうり、玉ねぎ、Aを入れ、ジュース状になるまでかくはんする。

③仕上げ

器に盛り、バジルをのせる。オリーブ油をまわしかける。

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

夏こそ生野菜を意識してとろう

生野菜のメリットは栄養素を加熱などで流出させることなく、まるごと摂取できる点。また夏には水分補給ができるのも◎。サラダだけでなく、ガスパチョや冷や汁などにして、美味しく栄養補給を。

🍏 今月のメッセージ

体は食べたもので作られています

毎年8月4日は「栄養の日」です。食べたものから体は作られていますので、体がよるこぶ食材・栄養素を摂って、健康的な毎を送りたいですね。夏バテしないように、いろいろな食材をバランスよく取り入れて乗り切っていきましょう。

法人サービスの利用方法



①二次元バー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。

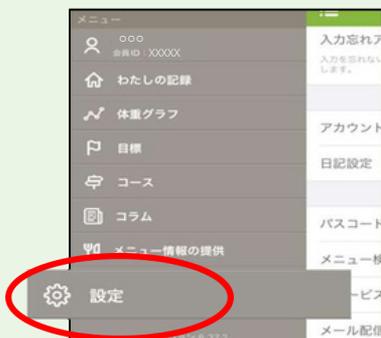


②グループコードの登録

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。

こちらから「あすけん」をダウンロード



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



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

他にも便利な機能がたくさんあります♪