



あすけんだより

9月号

9月の悩み「肌ケア」が整うヒント

夏の強い紫外線を浴びて、お疲れの肌をケアするスープを。抗酸化作用のある栄養素、ビタミンA、C、E をスープで効率よく補給しましょう。

ビタミンリッチな ミネストローネ



材料(1食分)

スライスベーコン...30g
玉ねぎ...1/8個 (25g)
にんじん... 2 cm (20g)
パプリカ...1/4個 (30g)
キャベツ... 1 枚 (50g)
オリーブ油...小さじ 1
冷凍かぼちゃ... 1 個 (30g)
トマト...1/4個 (40g)
水...180cc
ニンニク (チューブ) ... 2 cm
塩...小さじ1/3
こしょう...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♪



カラフルな野菜をスープで 余さずいただきます

①材料を切る

スライスベーコンは1 cm幅に切る。パプリカは種とヘタを取り、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、冷凍かぼちゃ※、トマトとともに1 cmの角切りにする。

※固い場合はあらかじめレンジで解凍する

②鍋に入れて加熱する

鍋にオリーブ油を引き、中火でスライスベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、パプリカ、キャベツを入れて炒め合わせる。

③仕上げ

かぼちゃ、トマト、水、ニンニクを入れ、蓋をする。沸騰したら弱火にし、10～15分程度煮る。塩・こしょうで味を調える。

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

ビタミンE(ACE)で抗酸化

美肌に欠かせないのは抗酸化作用の強いビタミンA、C、E の3種類。それぞれに抗酸化作用がありますが、一緒に摂ることで相乗効果が期待できます。かぼちゃ、豆苗、モロヘイヤなどにはA、C、E がすべて含まれています。

🍏 今月のメッセージ

秋が旬の果物で栄養補給しませんか

秋はぶどうや柿、桃、梨、りんごなどの果物が旬を迎えます。果物からはビタミンC やカリウム、食物繊維などを補えますが、糖分が多いので1日200gを適量とするとバッチリですよ。適量の目安は、巨峰20粒、柿と桃は1個、梨とりんごは1/2個くらいです♪

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。



こちらから
「あすけん」を
ダウンロード

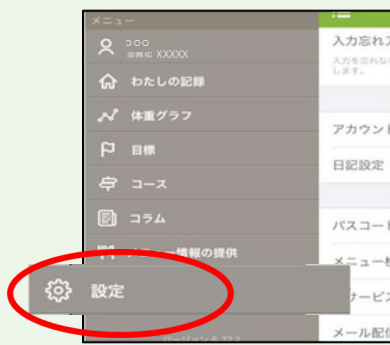
②グループコードの登録

指定されたグループコードを登録します。

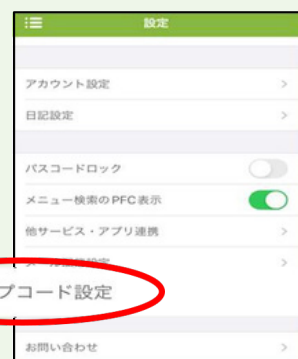
※ 法人サービス利用者にはグループコードが発行されます。



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ていますが、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♪