



# あすけんだより

10月号

## 10月の悩み「筋力低下」が整うヒント

スポーツの秋に！ 筋肉を育てるために、運動とセットで摂りたいボディメイクスープをご紹介します。たんぱく質を効果的に摂取するための工夫も盛り込みました。

### 鶏ささみと野菜の コーンクリームスープ



#### 材料(1食分)

鶏ささみ... 1本 (60g)

A

塩... 少々  
片栗粉... 少々

玉ねぎ... 1/4個 (50g)

にんじん... 4cm (40g)

ブロッコリー... 40g

オリーブ油... 小さじ1

水... 100cc

B

コーンクリーム缶... 1/2缶 (90g)

コンソメ (顆粒) ... 小さじ1

牛乳... 100cc

塩... 適量

『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！



### ささみ、しっとり！ クリーミーなやさしいスープ

#### ①材料を切る

鶏ささみはそぎ切りにし、Aをまぶしておく。玉ねぎは横半分  
に切り、くし形切りにする。にんじんは薄めの乱切り、ブロッ  
コリーは小房に分け、さらに細かく切る。

#### ②鍋に入れて加熱する

鍋にオリーブ油を引き、にんじんを中火で炒める。玉ねぎを入  
れ、玉ねぎが透き通るまで炒めたら水を加える。ブロッコリーと  
鶏ささみを上にのせ、鶏ささみの色が変わるまで蒸し煮する。

#### ③仕上げ

Bを加えて混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。

#### 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

#### 鶏ささみはボディメイクの味方

鶏ささみは低脂質かつ高たんぱくでボディメ  
イクに最適な食材。調理の際はパサつかない  
よう、片栗粉をまぶすひと手間を加えると  
GOOD。



### 🍏 今月のメッセージ

#### 筋肉を作るには炭水化物も不可欠です

スポーツや筋トレの後は、とにかくたんぱく質を摂る！というイ  
メージがあるかもしれませんが、たんぱく質だけで炭水化  
物など他の栄養素が不足してしまうと、たんぱく質が筋肉作りで  
はなくエネルギー源として使われてしまいます。筋肉を作るには  
「たんぱく質＋炭水化物」を摂ることがポイントですよ。

# 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

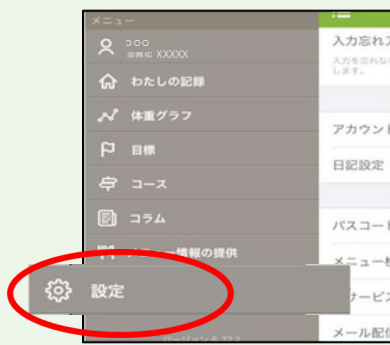
## ②グループコードの登録

指定されたグループコードを登録します。

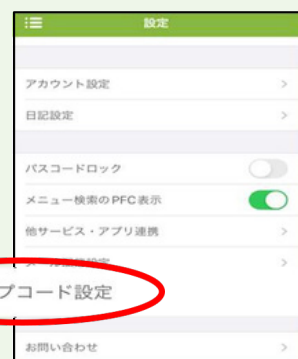
※ 法人サービス利用者にはグループコードが発行されます。



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♪