



あすけんだより

1月号

1月の悩み「正月太り」が整うヒント

お正月明けの重たい体をすっきりさせる、満足度大な野菜スープをご紹介します。
ビタミン、ミネラルをしっかり補ってダイエットをスムーズに導きます。

胃腸にやさしい 基本のベジスープ



材料(2食分)

キャベツ... 2枚 (100g)
玉ねぎ... 1/2個 (100g)
にんじん... 1/3本 (50g)
セロリ... 40g
しめじ... 1パック (100g)
オリーブ油... 小さじ1
水... 400cc
コンソメ(顆粒)... 小さじ2
ニンニク(チューブ)... 3cm
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♪



食物繊維豊富な野菜を スープでたっぷりといただく

①材料を切る

キャベツ、玉ねぎ、にんじん、セロリは1cmの角切りにする。
しめじは石突きを落とし、ほぐす。

②鍋に入れて加熱する

鍋にオリーブ油を引き、玉ねぎ、にんじん、セロリを入れ、中火で炒める。玉ねぎがしんなりしたら、キャベツとしめじを入れて炒める。

③仕上げ

水、コンソメ、ニンニクを入れ、沸騰したら火を弱め、蓋をして15~20分煮る。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

野菜で満腹感も代謝もアップ

野菜をしっかり食べることで食事のボリュームを減らすことなく、カロリーを抑えることができます。その上、たんぱく質、脂質、糖質の代謝に必要なビタミン、ミネラルも摂れて、ダイエットを手助けしてくれます。

🍏 今月のメッセージ

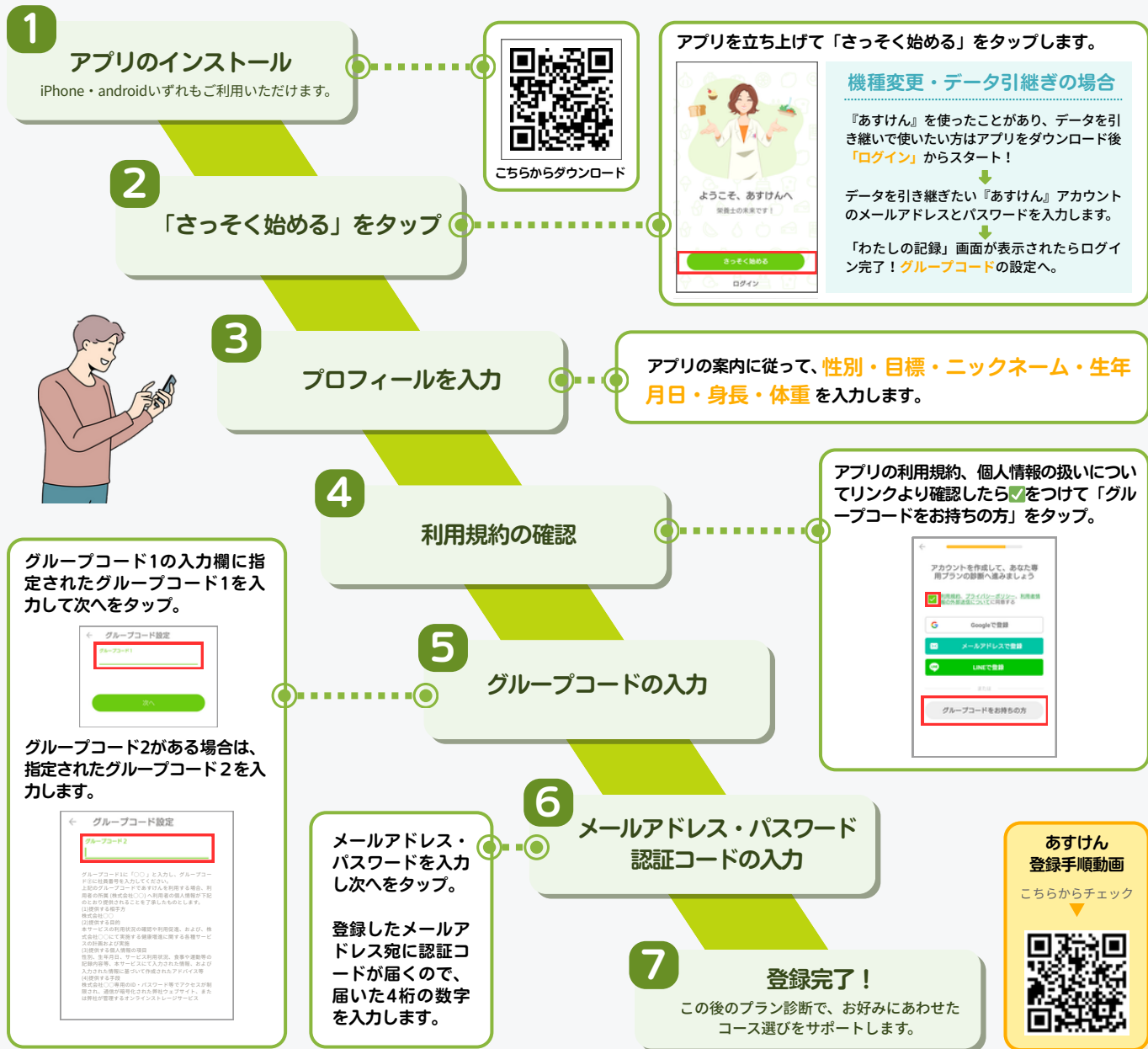
お正月明けの胃にやさしい七草粥

1月7日の朝に食べる風習がある「七草粥」は、邪気を払うといわれており、一年の無病息災を願うための行事食として親しまれています。シンプルな味付けなので、素材のおいしさを感じられ、お正月の疲れた胃を休めるためにもピッタリですね。

法人サービスの利用方法



👉 登録前に準備するもの : ☒ メールアドレス ☒ パスワード ※メール認証があります。すぐに確認できるメールアドレスをご準備ください。



現在『あすけん』をご利用中の方

現在『あすけん』をご利用の方も、グループコードを設定いただくことで、法人サービスに切り替わります。



⚠️ 現在個人でプレミアムサービスをご利用中の方

グループコードを入力しても、個人で購入したプレミアムサービスは自動的に解約されず継続されます。個人で購入したプレミアムサービスの解約は別途行ってください。

※アプリのアンインストールでは課金解除にはなりませんのでご注意ください。
※個人で長期プランに課金されている場合でも、法人利用切り替えに際して払い戻しはございません。

グループコード設定前に記録したデータは引き続きご利用できます。
(あすけん会員IDに紐づいてデータは引き継がれます。)