



あすけんだより

4月号

春の新生活を応援！

新生活の食事の5か条

1 朝ご飯でエネルギーチャージ

自律神経を整えるには、規則正しい食生活を心がけることが大切です。とくに朝ご飯を抜きがちな方は、生活リズムが乱れやすくなるものです。

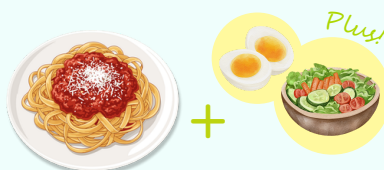
朝ご飯をとることで、脳にしっかりとエネルギーが補給され、午前中のパフォーマンスアップにつながります。また体の目覚めスイッチを入れて体温を上げてくれるので、1日を活動的に過ごせるでしょう。



2 食事は主食・主菜・副菜でバランスよく

忙しいからといって、食事をカップ麺やおにぎりだけで済ませるのは控えたいもの。体に必要な栄養素が不足して、思わぬ不調につながる恐れもあります。

例えば、麺メニューにサラダやゆで卵を追加すると、主食・主菜・副菜が揃い、バランスがよくなります。



3 夕食は就寝2時間前までに

夕食の時間が遅くなると、消化に負担がかかって睡眠の質を下げってしまう恐れがあります。睡眠の質が低下することは、不調の原因につながります。

食事は就寝2時間前までに済ませるのが理想的です。なるべく食事と就寝の時間を空けるようにし、難しい場合は消化にやさしいメニューを心掛けるようにしましょう。



4 間食はほどほどに

ストレスがあると甘いものが欲しくなってしまうかもしれません。

しかし、お菓子や甘いものばかりで食事がおろそかになってしまうと、あっという間に栄養バランスが乱れてしまいます。間食は「お楽しみ」程度で、適量取り入れるのがベストです。



5 ストレス対策の食べ物を上手に活用する

GABA（ギャバ）

抗ストレス作用や、睡眠の質を高める作用が期待されている成分。トマト・トマトジュース・かぼちゃ・機能性表示食品などにも含まれます。



トリプトファン

幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の材料になり、心の安定に関わる栄養素。鶏肉・大豆製品・牛乳などに含まれています。



ハーブティー

リラックス習慣作りに。カモミール・ローズ・ジャスミン・ラベンダーなどお好みの香りを選んでみてくださいね。



参考コラム：「春の新生活を軽やかにスタート！あすけん栄養士が教える、食生活と運動のヒント」



手軽にGABA！トマトジュース

トマトジュースにはGABAが含まれており、GABAには血圧が高めの方の血圧低下作用が期待されています。

また、トマトに含まれるリコピンはカロテノイドのひとつで、強い抗酸化作用を持っています。抗酸化作用とは、動脈硬化やがん、老化、免疫機能の低下の原因となる活性酸素を取りのぞいてくれる働きのことです。

トマトジュースの魅力はコラムをチェック！



クイズ

「春野菜を活用しよう！」

春きゃべつは2月下旬ころから出始めるとされており、春を感じる野菜のひとつです。きゃべつの中でも、秋に種をまき、春から初夏にかけて収穫するものを「春きゃべつ」と言います。

Q 春きゃべつに含まれる栄養素の中で加熱調理すると減少しやすいと言われているものは次のうちどれでしょうか？

A. カリウム

B. ビタミンB6

C. ビタミンC

こたえはコラムをチェック！
「一足先に！春先の旬野菜レシピ」



あすけん

※ 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。

iPhone・androidいずれもご利用いただけます。



[こちらからダウンロード](#)

「さっそく始める」をタップ。

アプリを立ち上げて「さっそく始める」をタップします。



機種変更・データ引継ぎの場合

『あすけん』を使ったことがあり、データを引き継いで使いたい方はアプリをダウンロード後「**ログイン**」からスタート！

データを引き継ぎたい『あすけん』アカウントのメールアドレスとパスワードを入力します。

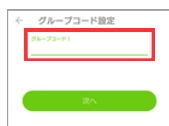
「わたしの記録」画面が表示されたらログイン完了！**グループコード**の設定へ。

プロフィールを入力

アプリの案内に従って、性別・目標・ニックネーム・生年
月日・身長・体重を入力します。

利用規約の確認

グループコード1の入力欄に指定されたグループコード1を入力して次へをタップ。



グループコード2がある場合は、
指定されたグループコード2を入力します。

グループコードの入力

アプリの利用規約、個人情報の扱いについてリンクより確認したら をつけて「グループコードをお持ちの方」をタップ。



メールアドレス・パスワード 認証コードの入力

メールアドレス・
パスワードを入力
し次へをタップ。

登録したメールアドレス宛に認証コードが届くので、届いた4桁の数字を入力します。

登録完了！

この後のプラン診断で、お好みにあわせた
コース選びをサポートします。



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。

1 ホーム画面左上の三本線を選びます



2 【設定】を選びます



3 【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 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。)

(あすけん会員IDに紐づいてデータは引き継がれます。)