

朝派も! 夜派も!

24時間、快適ジム。

24
7days

出勤前の朝活も! 残業帰りの夜活も!
ルネサンスなら、ゆったりスペースで
密にならずにトレーニング。
24時間いつでも快適にご利用いただけます。

※店舗により24時間営業に対応していない場合がございます。詳しくは店舗一覧をご覧ください。

期間限定 9/25(土)▶11/7(日)

おすすめ!

月額固定 使いたい放題プラン

月々 9,570円 (税込)

Monthly
コーポレート会員

・月会費 2ヵ月分

・レンタル用品 最大2ヵ月分

通常3,630円/月(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

※事務手数料がかかります。

0円

都度払い 使う毎にお支払い

1回 1,980円 (税込)

1Day
コーポレート会員

レンタル用品

入会当日

通常1,600円/回(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0円

まずは見てから!
ラクラク見学予約はコチラ!



※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、8ヵ月以上で継続の方に限ります。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

RENAISSANCE お問い合わせ 03-5600-5399 平日 10:00~17:00

店舗の詳細は ▶ ルネサンス 店舗一覧 検索

満足感と旨みたっぷり 高血糖予防レシピ

●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)
●撮影 上條伸彦
●スタイリング 沼津さとう

チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

スープに豆乳を使うことで
旨みと満足感アップ!

材料 (2人分)

れんこん.....50g 水.....200mL
にんじん.....20g 豆乳.....200mL
チンゲン菜.....1株 (100g) みそ.....小さじ2
ベーコン.....1枚 (20g)

作り方 約15分

- れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で2~3分加熱する。



●Pick Up / チンゲン菜

βカロテンやビタミンC・Eが豊富で抗酸化作用があります。
カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。

1人分
123kcal
食塩相当量 1.1g

血糖値の乱高下を防いで、高血糖を予防!

糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

右記を参考に、日頃から血糖値の上昇を緩やかにする食生活を心がけましょう。

- お菓子やジュース、砂糖入りコーヒーなどを控える
- 食物繊維を多くとる
- 野菜を最初に食べる
- よくかんで時間をかけて食べる
- 食後に軽めの運動をする
- 朝食を抜かない