

ジムしかないスポーツクラブより、
すべてが「ととのう」
ルネサンスへ!

Booom!

筋トレで、
かっこよく!

始めよう!
秋から
スポーツ習慣。

自分へのご褒美!
スパ・サウナ

プールで
すっきり爽快!

ヨガ・ダンスを
思いっきり!

空き時間で、
テレワーク!

家でも
オンラインで!

Re RENAISSANCE

店舗の詳細は ➡

ルネサンス 店舗一覧

検索

期間限定 10/1(土) ▶ 11/13(日)

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ!

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3,740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

0 円

※事務手数料がかかります。

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1,760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を含む)のみ適用。また、8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1day コーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。 ※2名以上の同時入会の場合は、それぞれ月会費1ヵ月1,100円(税込み)の割引になります。

糖質が気になる方におすすめ!

高野豆腐のフレンチトースト風

材料 (2人分)

高野豆腐…………… 30g

A

- 卵…………… 1個
- 牛乳…………… 50mL
- 砂糖…………… 大さじ 1/2
- バニラエッセンス… 適量

バター…………… 5g

メープルシロップ… 大さじ 1

粉糖…………… 適量

ミント…………… 適量

作り方

①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、4等分に切る。

②Aを混ぜ合わせ、①を加えて浸す。

③フライパンにバターを熱し②を入れて焼く。一度取り出して、再度Aにくぐらせて同様に焼く。

④器に盛り、メープルシロップをかけ、粉糖をふり、ミントを飾る。

高野豆腐

煮物に使うことが多い高野豆腐ですが、スイーツにも使えます。糖質が少なくたんぱく質が豊富なため、パンの代わりに高野豆腐をフレンチトースト風に作ると手軽に糖質をオフできます。



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

●撮影 さくらいしょうこ

●スタイリング 宮沢史絵

1人分

197kcal

食塩相当量 0.4g

調理時間 (目安) 10分

糖質に偏らない食事で高血糖を予防

糖尿病の方もそうでない方も気になるのが糖質。血糖値は食事に影響されるため、正常範囲内で上下するのは普通のことです。しかし、短時間のうちに過度な糖質を摂取したり、野菜や肉・魚などを一緒に食べずに菓子パンだけを食べたりすると、血糖値の急上昇を招きます。高血糖になると、体内でインスリンが多く分泌されて脂質の合成を促すため、血糖値の上下はできるだけゆるやかにすることが大切です。食事の代わりに菓子パンなどを食べるのは控え、ごはんなどの糖質を野菜や肉・魚などと一緒に食べましょう。

