

ルネサンスで、一緒に始めよう!

家族と、友達と、トレーナーと。カラダ改善!

友達と一緒にリラックスタイム!

仲間と一緒にだと楽しい!

トレーナーと一緒にだから続けられる!

期間限定 9/30(土)▶11/12(日)

月額固定 使いたい放題プラン

月々 **10,450**円 (税込)

Monthlyコーポレート会員

おすすめ!

・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)

1 Dayコーポレート会員

レンタル用品
通常1,760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

入会当日 **0**円

まずは見てから!
ラクラク見学予約はコチラ!



お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

re RENAISSANCE

店舗の詳細は **ルネサンス 店舗一覧**

検索

※上記記載の月会費は価格改定後の金額です。※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※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ヵ月分1,100円(税込)の割引になります。

腸活レシピ

鮭と季節野菜のマヨ照り焼き



CHECK!

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn02.html>

1人分 340kcal 塩分 1.7g 調理時間 15分

材料 (2人分)

- 鮭 ----- 2切れ
- 片栗粉 ----- 大さじ1/2
- パプリカ ----- 1/2個
- れんこん ----- 150g
- サラダ油 ----- 大さじ1/2
- A マヨネーズ ----- 大さじ1
- 砂糖 ----- 小さじ2
- しょうゆ ----- 大さじ1

作り方

- ① 鮭は1切れを4等分程度に切り、片栗粉をまぶす。パプリカはヘタと種を取り、乱切りにする。れんこんは7mm幅の輪切りにし、さっと水にさらす。
- ② フライパンを熱しサラダ油の半量をなじませる。パプリカとれんこんを強めの中火で3分ほど炒めて取り出す。
- ③ 同じフライパンに残りの油を入れ、鮭を並べて強めの中火で2~3分、少し焼き色がつく程度焼き、裏返して同様に焼く。
- ④ ③にAを加え、全体からむよう混ぜながら中火で炒める。さらに②を加え、ざっくり混ぜ合わせる。



料理制作・スタイリング
近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)
撮影:竹内 浩務

CHECK!

れんこんには水溶性食物繊維が0.2g、不溶性食物繊維が1.8g含まれています(100gあたり)。水溶性食物繊維は、腸内環境を整える効果や血糖値の急激な上昇を抑える効果、コレステロールの吸収を抑制する効果が期待できます。不溶性食物繊維は、腸の中で水分を吸い込んで膨らみ腸を刺激することで便通を促すので、便秘の解消に役立ちます。また、有害物質を排出する効果もあります。

香ばしく焼いた鮭とマヨネーズのコクで、野菜もたっぷり食べられます。

腸活のポイント

腸活とは、腸内環境を整えて良好に保つことをいいます。最近の研究により、腸内細菌が私たちにさまざまな健康効果をもたらしていることがわかってきました。美肌効果やアレルギーの予防・改善、精神的な健康、ダイエット効果など、うれしいメリットがたくさんあります。ただ、腸内細菌についてはまだ不明な部分も多く、さまざまな腸内細菌のもっともよい割合、バランスは個人差があるとされています。このバランスを崩すこと——ディスバイオーシスに陥らないことが大切です。

ディスバイオーシスを引き起こす要因は、食事、環境、ストレス、睡眠、薬剤などです。ディスバイオーシスになると、身近な症状としては下痢や便秘が引き起こされます。またディスバイオーシスが炎症や免疫機能の異常を介して、がんや神経疾患などさまざまな病気に関連することもわかってきました。

腸活を生活習慣に取り入れて、腸のよい状態をキープしましょう。