

SCSK健康保険組合ご加入の皆さまへ

FitsPlus

— 食卓へ健康メニューをお届けする —



DietPlus の 予防レシピ

ご利用  
無料



「正しく食べる」をあたり前の毎日に



◀ ご自身のスマートフォンをご用意ください

日本人の健康に対する興味、「正しく食べる」ことへの関心が高まっています。

(株)フィッツプラス DietPlusというサービスを通して、

**管理栄養士が監修する健康レシピの情報を皆さまにお届け致します。**

申込等の詳細は、次のページ（裏面）をご確認ください

SCSK健康保険組合

■お問合せ先 (株)フィッツプラス 担当者：齊藤・新関  
TEL 0120-371-912 平日10:00~18:00



# DietPlus の 予防レシピ 詳細

## サポート① 健診結果にあわせたコースを選択

コースは6つ。貴方の状態にマッチしたコースをお勧めします！

### 【選択コース】

- ① ダイエットされたい方
- ② 血圧が気になる方
- ③ コレステロールが気になる方
- ④ 血糖値が気になる方
- ⑤ 中性脂肪が気になる方
- ⑥ 更年期障害が気になる方

## サポート② 管理栄養士がつくった健康レシピ

レシピはすべて管理栄養士が作りました。  
低カロリーに抑えられた美味しいレシピです！

## サポート③ ご指定のメールアドレスに毎日配信

6ヶ月間(180日間)、毎日配信します！（配信停止も可能）

## 申込みは こちらから



下記のQRコードから  
お申込み下さい



ご家族もお申し込み可能です！

## エネルギー量や 栄養素が早わかり

## 簡単に作れる レシピが満載

## 基本は 低カロリーレシピ

## 分かりやすい コツ・ポイント！

## ▼レシピのイメージ

### レンジで簡単！お肉とナスの重ね蒸し



「蒸す」調理法は、油を使わずヘルシーな上に、うま味成分や香りが逃げにくく、材料そのものの味を楽しめます。余分なカロリーを減らせるので血糖値のコントロールにも良いです。お鍋いらずの簡単レンジ蒸しならとても簡単に仕上がります。



管理栄養士/フードコーディネーター  
藤井 佑里子

🔥 141kcal 総エネルギー量  
🕒 約15分 調理時間  
💰 約140円 費用目安 (1人分)

#### このレシピの特徴

糖尿病予防 高血圧予防  
中性脂肪改善 コレステロール改善  
夏バテ予防

#### 材料 (1人分)

なす	1本 (60g)
豚肉薄切り	2枚 (60g)
麺つゆ(3倍濃縮)	大さじ1
こねぎ	適量
いりごま	適量

#### 作り方

- 1 なすは厚さ1cmの輪切りにする。豚肉は幅5cm位に切る。
- 2 耐熱容器になす、豚肉の順で重ねて並べ、麺つゆをかける。
- 3 ふんわりとラップをかけてレンジで2~3分、火が通るまで加熱する。
- 4 小口切りにしたこねぎといりごまをふりかけて出来上がり。

#### 管理栄養士からのコツ・ポイント

レンジは500Wで2~3分が目安ですが様子を見て加減してください。