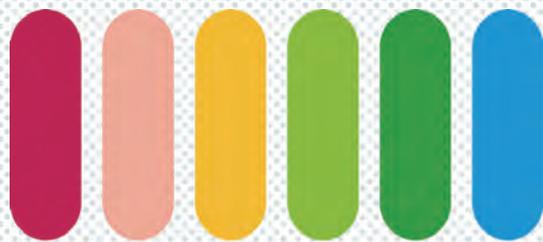


# CESAME LIVE



Fun to TRY! Fun to CESAME!

CESAME LIVE 2023年8月号



## 夏も元気いっぱい! 「食」特集!



暑い夏がやってきました。皆様、元気にセサミライフを楽しんでいらっしゃいますか？  
今回は「食」をテーマに、栄養士の資格をもつスタッフが愛を込めて(笑)お届けします。  
夏に負けない元気な体を作りましょう！



### 意外と知らない!? こどもにも効果バツグン! トマトで夏バテ防止!

三鷹店スイム: 古宮(こみや)インストラクター



気温も上がり、天気の良い今季節は外で遊んだり、習い事のスポーツで汗を流す機会も多いですが、夏バテや熱中症に気を付けていますか? 特にプールで泳いだ後はサッパリするので気づきにくいですが、かなり汗をかいて水分不足になっているものです。水分やカリウム、ビタミンCなどが豊富なトマトは夏バテ対策にピッタリ! その他にも免疫力上昇やストレス抵抗力UPなど良い効能がたくさん! 今が旬のトマトで夏バテを防止しましょう!

#### ■おすすめメニュー

『トマトソースパスタ』



トマトの食感が苦手な人でもソース状で食べやすい!

『トマトサラダ』



他の野菜と一緒にヘルシーでさっぱり!

『トマトのリゾット』



「グルタミン酸」が溶け出してうま味のあるダシが出ます!

#### トマトが苦手な人へ

フルーツトマトがおすすめです! フルーツトマトは高糖度(とても甘い)なので、果物みtainな感覚で食べられます。

甘味が凝縮されたフルーツトマトで苦手を克服しましょう。



#### 古宮インストラクターの近況

7/1より大船店から三鷹店に異動しました。新たな環境に身を置くことで心機一転、大船で学んだことを活かしつつ、初心に帰って三鷹で新しいことをどんどん吸収していきたいと思います。明るい性格なので、みなさんいっぱい話しかけてください!





# 筋トレ効果倍増！暑い夏を乗り越える鶏モモ肉レシピ

大船店アスレ：荒木インストラクター



## 「意外と知らない？」鶏モモ肉でもヘルシー料理

摂取する食べ物によって身体は作られます。トレーニングされている方は好んで“鶏ムネ肉”、“ササミ”を食べますが、パサパサしたり味に飽きたりと悩みの種がちらほらと…。そこで活用していただきたいのが“鶏モモ肉”なんです！一般的にはモモ肉は脂質が多くカロリーが高いと疎遠されがちですが、適切な処理と調理法次第では美味しくヘルシーに食べることが出来るのです！

### 『ヘルシー鶏モモ肉のさっぱりポン酢』



#### 材料（2人分）

- ・鶏モモ肉 … 1枚（250g）
- 〈A〉塩、こしょう … 少々  
酒 … 大さじ1  
小麦粉 … 大さじ1  
サラダ油 … 小さじ1
- 〈B〉ポン酢 … 大さじ2  
鰹節 … 小袋 1/3  
万能ねぎ、大葉、ゴマ … 適量

#### 作り方

- ① 鶏肉の皮を剥ぎ、余分な脂をトリミングする。
- ② 鶏肉を一口大に切り、ポリ袋に〈A〉と一緒にに入れて揉み込み 10分以上置き、小麦粉をまぶし余分な粉を払う。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、蓋をして片面 4分ずつ焼く。
- ④ 余分な脂をクッキングペーパーで拭き取り〈B〉を入れてよく絡め、水分が飛ばせば完成！
- ⑤ お好みで万能ねぎと大葉、ゴマを散らす。

栄養成分（2人分）…エネルギー 415kal、タンパク質 48.2g、脂質 6.8g、炭水化物 6.8g



### ★余った鶏皮も料理しよう！ビールとも相性抜群！

- ① 余分な脂をこそげ取り、一口大にカット。
- ② フライパンに鶏皮を平らに並べて弱火でカリカリになるまで焼く。（焼くと鳥皮から脂が出てくるため、油は必要なし）
- ③ お好みで塩やレモンをかけて完成！



### 荒木インストラクターの近況

7月9日に開催されたボディビル大会に出場しました！8ヶ月間の長期減量を経て、体重を85kg→58kgまで絞りました。結果は4位で目標の優勝を逃してしまったので、また来年挑戦しようと思います！会員の皆様、応援ありがとうございました！



## 新入社員です！

入社5ヶ月、毎日元気に頑張っています!(^^)!



- ①セサミで頑張っていること ②今後の目標（私の「Fun to TRY!」）



### 梅津 海斗（うめつ かいと）＜大船店アスレティックジムインストラクター＞

- ① 専門知識を身につけることです。まだパーソナルサービスのデビューをしていますが、お客様の質問に分かりやすくお答えできるように頑張っています。
- ② フィジーク（ボディコンテスト）の大会に出ることです。そのためには、栄養や解剖学の勉強をして万全の状態で大大会に出場し、良い成績を残したいと思っています。



### 関川 徹（せきがわ とおる）＜大船店アスレティックジムインストラクター＞

- ① 業務をミスなく行えるよう、ひとつひとつしっかりと確認をしながら勤務し、お客様にも丁寧な接客ができるよう心掛けています。
- ② 健康年齢を伸ばしたい方や関節の悩みがある方に向けたエクササイズ等を広め、サポートできるよう勉強に励んでいきたいと思っています。





鈴木 慧 (すずき けい) <大船店テニスインストラクター>

- ① クラスのレベルやお客様各々のニーズに合ったレッスンを展開できるように頑張っています。
- ② お客様がセサミへ通われているバックグラウンドを考え、より長くテニスライフを楽しんで頂けるよう「感動や上達」をレッスンを通じて提供できるよう邁進します！



成瀬 生 (なるせ いき) <大船店テニスインストラクター>

- ① 自慢の体力を生かして、朝から晩まで、どんなボールも全力で追いかけて返すことです。(安全第一で行っています)
- ② 今までの経験や知識はもちろん、試合や練習でスキルアップを続けることで、お客様に満足してもらえるレッスンを提供していきたいです。



加藤 奈津子 (かとう なつこ) <大船店フロント>

- ① お客様にスムーズなご案内ができるよう、フロントの仕事を一つずつ習得中です。笑顔で丁寧な接客を心がけています。
- ② お客様と楽しくお話することです。早く皆さんに顔と名前を覚えていただけるように毎日頑張ります！



嶋中 琴葉 (しまなか ことほ) <大船店フロント>

- ① セサミの中で一番明るい挨拶を目指して頑張っています。また、お客様のお名前やお顔を早く覚えられるよう毎日ご案内を心がけています。
- ② 現在所属しているバスケットボールチームで県大会を目指して頑張っています。週3回の練習もあり、忙しい毎日ですが仕事もバスケットボールも頑張ります！



吉田 一生 (よしだ いっせい) <大船店フロント>

- ① 現在フロント業務を研修中です！まずはとにかく！明るい笑顔と挨拶で皆様をお迎えしたいと思います。話しかけて頂けたら嬉しいです♪
- ② ズム経験がなく不安な気持ちをお持ちの方に、セサミのFunを伝えて不安をFunに変えたいです。お客様にも私のFan(ファン)になって頂き、未永く運動を続けて頂きたいです。



山崎 真依 (やまざき まい) <三鷹店アスレティックジムインストラクター>

- ① 苦手なことでもまずは挑戦！日々成長していけるように1日1個自分の目標を作り、達成できるように頑張っています！
- ② レッスンやお客様とのコミュニケーションを通して、多くの方の笑顔を見られるようなインストラクターになります！



額賀 皓太郎 (ぬかが こうたろう) <三鷹店テニスインストラクター>

- ① お客様1人1人と話して、個々の技術向上とテニスを楽しんでもらえるように日々頑張っています。
- ② 試合などにも積極的に出場して、自分自身の技量も上げられるように頑張ります。そしてその経験などもレッスンに還元できるようにしていきます。





### 成瀬 優美 (なるせ ゆみ) <三鷹店フロント>

- ① お客様が一番最初に通るのがフロントなので、明るい気持ちで運動できるよう明るく元気に挨拶することを心掛けています。
- ② 毎日明るく笑顔でお客様とコミュニケーションをとって、お客様にセサミにきて良かったと思ってもらえるように精一杯頑張ります。



### 原田 あやめ (はらだ あやめ) <向島店フロント兼テニスインストラクター>

- ① 顔と名前を早く覚えてもらえるよう笑顔で元気にコミュニケーションを取ることを心掛けています。テニスの練習も頑張っています！
- ② お客様に快適にご利用していただく為に全力でサポートし、お力になれるよう頑張ります！



### 柏木 流音 (かしわぎるね) <東久留米店テニスインストラクター>

- ① 健康面や技術面など、様々な面でお客様に満足していただける楽しいレッスンやイベントが提供できるように、日々心がけています！
- ② 自分自身もテニス大好きなので、たくさん練習をして、外部の試合などで良い結果を残せるように頑張ります！その為に、最近筋トレも始めました！



新卒から経験者まで楽しみなスタッフが増えました。活気あるクラブ、スクールづくりに一同頑張っています！



## お得な会員特典

会員証（会員カード）を見せたら割引サービス！地元を盛り上げよう！

地元の協力店情報は、セサミ各店舗にて掲示中です。  
お得な会員特典を是非ご利用ください♪



## プレゼント

～ご応募いただいた方の中から抽選でプレゼント～

セサミご利用中に感動したエピソードや面白かったエピソードなどなど、たくさん教えてください♪

**抽選で10名様にグルメカタログギフト(5,000円コース)をプレゼント!**

ご応募お待ちしております！

※お寄せいただきました内容は、次回以降の会報に掲載させていただく場合がございます。予めご了承ください。

応募ページはこちら

投稿期限：8/31(木)まで



## バックナンバー

セサミライブのバックナンバーはこちらからご覧いただけます。

8月号はいかがでしたか？今後も個性あるスタッフをご紹介します！  
次回は新年1月号です。どうぞお楽しみに！！

