



ヘルシーパスの管理栄養士が考えたオリジナルレシピ

紫外線に負けないぞ弁当



様々な抗酸化栄養素をたっぷり摂り入れることで、紫外線による肌へのダメージを抑える効果が期待できます。「紫外線に負けないぞ弁当」には、抗酸化栄養素であるベータカロテンやリコペンなどのカロテノイド、ビタミンE、ビタミンCなどが豊富に含まれており、紫外線対策に役立ちます。

キウイフルーツ

秋から冬にかけて旬を迎えるフルーツ。ビタミンCが豊富で、タンパク質分解酵素が含まれるため肉や魚の消化を促す作用もある。

焼きピーマンのマリネ

ピーマンにはベータカロテンやビタミンCがたっぷり含まれている。ベータカロテンは脂と一緒に摂ることで吸収されやすくなる。

ポテトサラダ

ジャガイモに豊富に含まれるビタミンCはデンプンに守られているため、他の食材と比べて調理によって減少しにくい特徴がある。

カボチャとニンジンのソテー

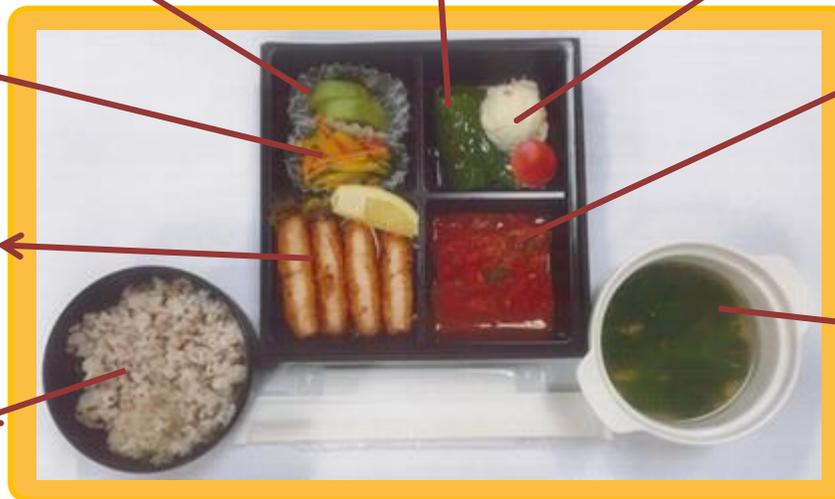
カボチャもニンジンもベータカロテンが豊富。ソテーにすることでベータカロテンの吸収が良くなっている。

カツレツ

豚肉には疲労回復に役立つビタミンB1が豊富。付け合せのレモンやキャベツと合わせて食べることでビタミンCの補給もできる。

雑穀米

食物繊維が多い大麦、もちきび、もち粟、とうもろこし、白ごま、黒ごま、発芽玄米、もち米、そば、赤米、アマランサス、はと麦、小豆、ひえ、黒米を使用。



さんまのトマト煮

オメガ3系脂肪酸を豊富に含むさんまとトマトを組み合わせた一品。トマトには紫外線による肌へのダメージを抑えるベータカロテンやリコペンなどのカロテノイドがたっぷり。

モロヘイヤのスープ

モロヘイヤという名前はアラビア語で「王様だけのもの」という意味。栄養価が抜群に高く、特にベータカロテン、ビタミンE、ビタミンCなどが豊富。

グアガム1包をスープに溶かしてお召し上がりください。無味無臭のため、スープに混ぜても味は変わりません。

<お弁当1食あたりの栄養価> ※グアガム1包含む

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
933kcal	42.0g	37.2g	103.3g	12.1g	4.0g
ベータカロテン	ビタミンE	ビタミンC	ビタミンB ₁	カルシウム	マグネシウム
4,559μg	8.1mg	83mg	1.02mg	127mg	114mg



患者さんに喜びを、ドクターに達成感を
株式会社ヘルシーパス