



ヘルシーパスの管理栄養士が考えたオリジナルレシピ

ビタミンB群たっぷり元気が出るよ弁当

「ビタミンB群たっぷり元気が出るよ弁当」には、体の中でエネルギーを作り出すために必要なビタミンB群をたっぷり含む食材をふんだんに使用しているため、元気を出したい方にお勧めです。
今の時期は、夏バテの長期化、季節の変わり目によるストレス、気温や気圧の急激な変化などが原因で元気が出ないことも多いため、ビタミンB群を積極的に補いましょう。

麦ごはん

明治時代にビタミンB₁欠乏が原因で起こる脚気の対策として、海軍の兵食として取り入れられていたのが麦ごはんです。ビタミンB₁の他、食物繊維も補給できます。

ひよこ豆とブロッコリーと人参のサラダ

豆も緑黄色野菜もビタミン、ミネラルをたっぷり含む栄養価の高い食べ物です。豆ではクセがなく良質なタンパク質を含む「ひよこ豆」を、緑黄色野菜ではビタミンCの多い「ブロッコリー」とベータカロテンの豊富な「人参」を選びました。

オレンジ

疲労に良いと言われるビタミンB₁とクエン酸が多く入っているフルーツです。



さばの南蛮漬け

さばには日本人に不足しがちなオメガ3系脂肪酸であるEPAやDHAがたくさん含まれています。また、酢には酢酸やクエン酸が含まれ、食べ物の消化や疲労回復を助けます。

焼きたらこ

「たらこ」にはナイアシンをはじめとするビタミンB群がたっぷり含まれており、タンパク質も豊富です。

ほうれん草としめじのピーナッツ和え

葉酸はほうれん草から見つかったビタミンです。しめじにはビタミンDやビタミンB₂が多く、ピーナッツ（落花生）にはビタミンB₁₂以外のビタミンB群がたっぷり含まれています。

のりのすまし汁

あおさを使ったすまし汁です。あおさはビタミンB群をバランスよく含み、カルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラルも豊富です。

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。

レバーの生姜煮

レバーといえば鉄補給ですが、鉄以外にもビタミンB₂やパントテン酸、ビオチン、葉酸などのビタミンB群もたくさん補給できます。

<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	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ナイアシン	パントテン酸	ビタミンB ₆
650kcal	32.7g	16.5g	89.9g	0.60mg	1.15mg	22.0mg	6.41mg	0.81mg
ビオチン	葉酸	ビタミンB ₁₂	ビタミンD	カルシウム	マグネシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
107.6μg	698μg	26.8μg	6.2μg	82mg	193mg	6.0mg	12.7g	3.3g

