



ヘルシーパスの管理栄養士が考えたオリジナルレシピ

からだポカポカ弁当

「からだポカポカ弁当」は、体を温める効果のある生姜、唐辛子、ニンニク、ネギなどをふんだんに使用しており、食べると体の内側からポカポカ温かくなってきます。また、体温を保持するためのエネルギー源となる脂質を多く取り入れています。ダイエットで脂質を摂らないように心がけている方も多いですが、脂質は細胞膜や生理活性物質の材料になるなど重要な働きをするため減らしすぎは禁物です。これからの寒い時期には、体を冷やさないように心がけ、体が温まり体温を保持できるような食材を摂ることがお勧めです。

麻婆豆腐

豆板醤、ニンニク、ネギ、唐辛子、山椒などを入れており、これらは強い抗酸化作用のある成分を含みます。また、豆腐に含まれるイソフラボンにも抗酸化作用があり、抗酸化作用抜群の料理です。また、体を温める効果も期待できます。

チンゲンサイと人参の オイスターソース炒め

ビタミン、ミネラルが豊富な緑黄色野菜であるチンゲンサイと人参を使った炒め物です。

ザーサイ

中国四川省の代表的な漬物で、「青菜頭（ちんさいとう）」と呼ばれるアブラナ科の植物の太い茎が原料です。

雑穀ごはん

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、黒米を使用しています。



玉ねぎと生姜のスープ

1人前に約1かけ分と多めに生姜を入れた中華味のスープです。温かいスープで内側から体を温めます。

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

もやしとツナのピリ辛和え

もやしは頼りなく栄養価が低いイメージがありますが、ビタミンB群やカルシウム、鉄などを含みます。また、元々の豆にはほとんど含まれないビタミンCが増えているのも特徴です。

春巻き

中華料理の点心のひとつで、元々は立春の頃に新芽が出た野菜を具として作られた縁起の良い料理です。体を温める食材として、ニラや生姜を入れています。

中華ポテト

さつまいもは意外にもビタミンCやビタミンE、ポリフェノールなどの抗酸化物質が多く含まれます。また、ビタミンCは調理による損失が少ないという特徴があり、油で調理することで脂溶性のビタミンEやポリフェノールの吸収が良くなっています。

鶏胸肉のチリソース焼き

食事誘発性熱産生の高いタンパク質が豊富な鶏胸肉とピリッと辛いチリソースを合わせており、ダブルで体が温まる効果が期待できます。

＜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	食物繊維	食塩相当量
750kcal	28.8g	22.9g	100.3g	12.0g	3.8g



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