



減塩

糖質
OFF

ブロッコリーと🍅ツナの Pasta



◆材料（2人分）

材料	分量
糖質オフパスタ （普通のパスタでも）	160
ブロッコリー	大1/2個
ミニトマト	6個
ツナ水煮缶（汁ごと）	1 缶
オリーブ油	大さじ1
にんにく	2かけ
鷹の爪	1/2本
ゆで汁	大さじ6
しょうゆ	小さじ2
黒こしょう	少々
粉チーズ、タバスコ	お好みで

ブロッコリーは野菜の中でもトップクラスの栄養素が含まれており、ビタミンB1 B2 K、C、E、葉酸 特にビタミンCはレモンの約2倍、カリウム、食物繊維などが豊富です。スルフォラファンという成分は抗がん作用が期待されています ✨

◆作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、茎は薄切りにし、レンジで2分半くらい加熱する。（ブロッコリーにより調整）パスタは表示通り茹でる。
2. 火をつける前のフライパンにオリーブ油、にんにく、鷹の爪を入れ、始めは中火、沸々してきたら弱火でじっくり香りがたつまで炒める。
3. 2にツナ缶を汁ごと入れ、パスタのゆで汁、ブロッコリーは崩しながら軽く炒める。
4. 3にパスタを絡ませて、しょうゆ、黒こしょうで味を調える

栄養価 エネルギー 350kcal タンパク質 23.7g 塩分2 g

最近様々な糖質オフ製品をスーパーなどで見かけます ✨
主食（ごはん、パン、麺類など）を糖質オフや穀物配合にすると
糖質や脂質の吸収を穏やかにします ✨

疲労回復ビタミン ～ビタミンB1～

ビタミンB1（ビタミンB群は糖質、脂質、たんぱく質における「エネルギー代謝」に欠かせない栄養素）**足りていますか？**



食事から摂った糖質を効率よくエネルギーに変えることができず、**食欲低下や疲れやすくなったり**します。



炭水化物など糖質中心の食事は糖をエネルギーに変える**ビタミンB1**が不足します。

野菜中心の食事で肉や魚、大豆製品など不足していませんか？

ビタミンBを多く含む食品



バランス良く
食べましょう



春になると血流量が増えて交感神経が活発になり、日中の活動量が増えることでだるさの起因に。活動量が増えると**ビタミンB群**が失われやすいので**ビタミンB群**を意識して摂りましょう ✨

当院では**ビタミンB1（ニンニク）注射**を行っています ✨

ニンニクを食べたときのように「シャキッと元気」になることや、チアミン（ビタミンB1）がニンニクの成分でもあることから、通称として「**にんにく注射**」と呼ばれています。

おきのメディカルクリニック

当院では、**管理栄養士による栄養相談**を受けることができます

診察予約



当院 **LINE**



当院 **Instagram**



院長著書

