



亜鉛ブリスボール

～天然のサプリメント～

1個
糖質8.4g
亜鉛1.0mg

【準備するもの】
フードプロセッサー ラップ



【材料】4～5個分

松の実 15g
かぼちゃの種 30g
ごま 5g
デーツ 30g
オートミール 20g

※オートミールは加熱しなくても食べられるインスタントオーツ等をお使いください。

※代替できるもの

・デーツ
→ラカントシロップやアガベシロップにしてもOK

・松の実、かぼちゃの種、ゴマの量はお好みで調整OK

【作り方】

- ①全ての材料をフードプロセッサーにかけて、種実が細くなり少し油がでるくらいまで混ぜる。
- ②手をつまんで粘りがあったらOK。試しにラップでギュッと強めに丸めてみてください。→丸められそうになればシロップ類や水を足します。
- ③4～5等分してラップで丸めたらできあがり。



【ブリスボールって何?】

ブリスボール=別名至福のボール
オーストラリア発祥の砂糖を使わない
ナッツやドライフルーツを使った
ヘルシーフードです。

亜鉛含有量の多い種実類を使ってブリスボールを作りました。



【食材紹介】かぼちゃの種

亜鉛と鉄分が他のナッツや種実を比べて豊富なかぼちゃの種。
生でも食べられますが消化に悪いので、生なら炒って使うか、ローストの購入をおすすめします。

【亜鉛と血糖値】



亜鉛は体内にある300種類以上の酵素の材料になります。
不足すると味覚障害や免疫力低下の原因となり、感染症にもかかりやすくなります。

亜鉛は血糖値を下げるホルモンインスリンの構成成分です。
亜鉛摂取が少ない人の糖尿病リスクが高かったという報告もあります。

【栄養成分】亜鉛ブリスボール1/4個分 (1個約25g)
エネルギー 115kcal、たんぱく質 3.7g、脂質 7.4g、炭水化物 10.3g (糖質8.4g、食物繊維1.9g)
亜鉛 1.0mg 鉄分1.1mg

脂質が多いので
1日1個まで
がおすすめよ

