

# 健幸食

## 管理栄養士 監修

### 健幸食(けんこうしょく)とは？

お客様に食を通して健康的で幸せに過ごしていただくことを目的としたランドローム管理栄養士のコンセプトです  
健幸豆知識では旬の食材についてご紹介します



### 健幸豆知識

#### えんどうまめ

えんどうまめは収穫時期や食べ方によって名前が変わります  
えんどうまめができる前の若い芽を食べる**豆苗**や  
若いさやを食用とする**絹さや**、成長した豆を食べる  
**グリーンピース**などそれぞれ違った食感を楽しむことができます



#### えんどうまめに含まれる栄養素

ビタミン・ミネラルなどを含みますが、特にβカロテンが豊富です  
**βカロテン**・・・**ビタミンA**の仲間です  
油と調理することで吸収率が高まります

#### えだまめ

大豆になる前に収穫されるものが**えだまめ**です

#### えだまめに含まれる栄養素

**たんぱく質**・・・体の構成成分のもととなります  
油と調理すると吸収率アップ！  
**ビタミン**・・・**βカロテン**や**ビタミンB1**を含みます  
βカロテンは皮膚や粘膜の健康を保ち、  
ビタミンB1はご飯などの糖質の代謝を  
助ける働きを持ちます



#### おすすめの調理方法

βカロテンは油と相性が良いため、**油や肉と一緒に炒め物にすると栄養素の吸収率が高まります！**  
また、えだまめに多く含まれる**ビタミンB1**は水に溶けやすい性質のため、  
茹でるのではなく**電子レンジ**や**蒸し調理**がおすすめです◎

