

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

うなぎ

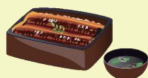
土用の丑の日に食べる食材のひとつとして有名なうなぎ
江戸時代頃、平賀源内がうなぎ屋に「土用の丑」と宣伝して
販売するよう提案し大繁盛したことがきっかけといわれています

うなぎに含まれる栄養素

βカロテン・・・皮膚や粘膜をつくる働きを持ちます
(ビタミンA) 「目(め)のビタミン」とも呼ばれます
ビタミンB群・・・糖質の代謝を助ける働きを持ちます

おいしく食べるポイント

食べる前にお酒を少し振りかけ、電子レンジ500Wで
約40秒間ほど加熱すると身がふつらとしておすすめです



うなぎ×○○で栄養アップ！

そのまま食べても美味しいうなぎですが、組み合わせると
栄養素の吸収が高まる組み合わせをご紹介します

- ◆緑黄色野菜・・・ビタミン補給におすすめです
- ◆油脂・・・**ビタミンA**の吸収を高めます
- ◆ねぎ、玉ねぎ、にんにく・・・香り成分アリシンを含みます
アリシンが**ビタミンB1**の吸収を高めます
スタミナ野菜炒めがおすすめです◎
- ◆玄米・・・**ビタミンB1**を含むため、代謝を助けます
ちらし寿司のご飯を玄米にすると吸収アップ！

うなぎのスタミナ炒め



うなぎの白焼き塩そうめん



うなぎの玄米ちらし寿司

