

# 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

### さつまいも

江戸時代頃に薩摩地方(鹿児島県)から全国へ  
伝わったことから「さつまいも」と呼ばれるようになりました

#### さつまいもに含まれる栄養素

ビタミンC・・・コラーゲンをつくるもととなります

さつまいもに含まれるビタミンCは

加熱しても壊れにくいのが特徴です

アントシアニン・・・紫色の色素成分です

よく洗って皮ごと使うのがおすすめです

#### おすすめの調理方法

加熱時間が長いほど酵素が働き甘くなるため、

焼きいもにする場合は蒸し器やオーブンで

じっくり加熱するのがおすすめです◎



### 舞茸

秋の味覚を代表する舞茸は

香りや旨み、食感が特徴的なきのこです



#### 舞茸に含まれる栄養素

ビタミンD・・・骨をつくるもととなるカルシウムの吸収を

高める働きを持ちます

βグルカン・・・食物繊維の一種です

きのこ全般に含まれる栄養素ですが

舞茸には特に多く含まれています

#### さつまいも×舞茸 調理方法

炊き込みご飯や炒め物、味噌汁など

様々な料理に使うことができます◎

