

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

きのこ

秋の味覚を代表するきのこですが、
実は旬はなく年間を通して栽培されています



きのこに含まれる栄養素

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



おすすめレシピ

★きのこの和風トースト(1人前)

- ①しめじやえのきなど、好きなきのこを用意
食パン1枚にのる程度の量を食べやすい大きさにほぐす
- ②みそ小さじ1とマヨネーズ大さじ1を混ぜて食パンに塗る
- ③①のきのこチーズ適量をのせて
トースターで約5～8分間焼き上げて完成です

柿(かき)

柿は古くから日本で栽培されてきた果物のひとつです

柿に含まれる栄養素

ビタミンC・・・コラーゲンをつくるもととなります

大きめの柿1つ食べると、1日に必要な
ビタミンC量を摂取することができます！

おすすめレシピ

★柿と大根のなます(1～2人前)

- ①大根5cmほどを千切りまたは薄い半月切りにし、
塩を振って10分置き水気を絞る
- ②柿1/2個の皮をむき千切りまたは薄い半月切りにする
- ③砂糖小さじ2、酢大さじ2、塩少々を
混ぜ、大根と柿を一緒にあえて完成です

