

# 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  
目的としたランドル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

### ねぎ

白い根元部分と葉の部分では、**葉の方が栄養価が高い**です

#### ねぎに含まれる栄養素

**βカロテン**・・・皮膚や粘膜の健康を保つ働きを持ちます

葉の部分に多く含まれています

**硫化アリル**・・・ねぎの辛み成分です

**ビタミンB1**の吸収を高める働きを持ちます

#### おすすめの食べ方

寒い冬は鍋や煮物等にすることで、**煮汁に溶け出た**

**栄養成分をとることができておすすめ**です

また、お肉や油と一緒に調理することで

**体内へのβカロテンの吸収率が高まります**



### みかん

品種により様々な味わいを楽しむことができます



#### みかんに含まれる栄養素

**ビタミンC**・・・コラーゲンを生成する働きを持ちます

みかん約4個で1日に必要な**ビタミンC**を  
摂取することができます

**βクリプトキサンチン**・・・オレンジ色の色素成分です

皮膚や粘膜の  
健康を保つ働きを持ちます

#### おすすめの食べ方

そのまま召し上がる場合は、**白い筋や薄皮も残さず**  
食べると食物繊維をとることができておすすめ