

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

あさり

あさりに含まれる栄養素

たんぱく質・・・体の構成成分のもととなります

不足すると体が疲れやすくなるため、

たんぱく質は毎食食べるのがおすすめです

鉄・・・全身に酸素を運ぶ働きを持ちます

不足すると筋力の低下につながります

おすすめの食べ方

あさはビタミンB6(赤身魚・レバーに多く含まれます)、

ビタミンC(野菜・果物に多く含まれます)を

組み合わせて食べるのがおすすめです

ビタミンB6はたんぱく質の吸収を高める働きがあり、

ビタミンCは鉄の吸収を高める働きを持っています



新玉ねぎ

新玉ねぎは乾燥させずにすぐ出荷されるため、

通常の玉ねぎよりみずみずしく辛みが少ないのが特徴です

玉ねぎに含まれる栄養素

硫化アリル・・・玉ねぎに含まれる辛み成分です

ビタミンB1(豚肉・玄米に多く含まれます)の

吸収率を高める働きを持ちます



おすすめの調理方法

今が旬のあさは、炊き込みご飯や酒蒸しにしても

美味しいですが、**ビタミンB6を含むにんにくとビタミンCを含む春ピーマン**と一緒に炒めると栄養素の吸収がアップします

味付けはバター醤油やオイスターソースなどお好みで◎

