



健幸食

管理栄養士
監修

健幸豆知識

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



いちご

いちごは品種により様々な味を楽しめます

いちごに含まれる栄養素

ビタミンC・・・皮膚や粘膜の健康を保つ働きを持ちます
水に溶けやすい性質なので栄養素の損失を防ぐため洗ってからヘタをおとすのがおすすめ◎



おすすめの食べ方

いちごは先端部分から熟していくため
ヘタから先端に向かってお召上がりいただくと
最後に甘さをより感じるすることができます！

いちごを使ってジャムを作るのもおすすめです

ランドルームでは果肉たっぷりの**真面目いちごジャム**を販売していますので、ぜひこの機会にお試しください！

下記二次元コードより
真面目いちごジャムを
ぜひご覧下さい！



春キャベツ

春に出回る春キャベツは葉が柔らかく、
巻きがゆるいという特徴があります

キャベツに含まれる栄養素

ビタミンC・・・水に溶けやすい性質のため、**生で食べる**ほか
汁物で煮汁ごと召し上がるのがおすすめです

カリウム・・・体内のナトリウムを排出する働きを持ちます

おすすめの食べ方

生のままサラダや和え物にすると春キャベツのみずみずしさや
食感をお楽しみいただくことができます◎

また、同じく春野菜の新玉ねぎや新じゃがいもなどと一緒に
炒め物やパスタの具材にするのもおすすめです！
ぜひ旬の春野菜を食卓に取り入れてみてください♪

