

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



お父さん
いつもありがとう



健幸豆知識

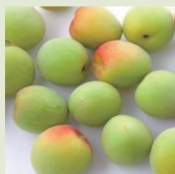
梅

すぐに旬が過ぎてしまうためぜひ今の時期に楽しんでください

梅の目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・果皮にハリがあり、表面に傷が無いもの
- ・青く硬いもの ⇒ 梅酒に◎
- ・黄色みを帯びたもの ⇒ 梅干しやジャムに◎



梅の保存方法

冷蔵庫に入れると褐変しやすいため注意！

- ・日持ちしないため
すぐ使いましょう！
- ・段ボール箱や紙袋で
冷暗所に保管するのが
おすすめです

梅のおすすめ加工一覧表				
	梅酒	梅干し	梅ジャム	梅シロップ
小梅		○		
完熟小梅	○	○		
青梅	○		○	○
南高梅	○		○	○
完熟南高梅		○	○	



メロン

茨城県産のメロンは6月に最盛期を迎えます

メロンの目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・果肉の色が均一で持った時に重さを感じるもの
- ・ツルが太く、香りが良いもの
- ・ネット(網目状の模様)が太く綺麗で均等に出ているもの



メロンの保存方法・栄養素

- ・未熟なメロンは、熟すまで常温で保存
 - ・カットメロンは、種を取り除きラップをかけて保存
- ※冷やし過ぎると香りと甘みを感じにくくなってしまうため、
食べる2時間くらい前から冷やすのがおすすめです
- ・体内の塩分を排出する働きを持つカリウムを含みます