

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

今年の土用の丑の日は
7/19と7/31です！



健幸豆知識

オクラ

6～9月頃に最盛期を迎えます

オクラの目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・ さやがみずみずしく、緑色が濃いもの
- ・ 表面に産毛が密生し、ヘタが若々しいもの
- ・ 五角オクラは五角形がはっきりしているもの

オクラの保存方法・栄養素

- ・ ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ◎
- ガク・ヘタを取り除き、塩茹でしてから
冷蔵・冷凍するのがおすすめです
- ・ 胃腸の調子を整える働きを持つ**ペクチン**を含みます
 - ・ エネルギー代謝に関わる働きを持つ**ビタミンB1**を含みます



天ぷら・和え物・スープに！



桃

山梨県産の桃は7～8月に最盛期を迎えます

桃の目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・ タテ・ヨコのバランスが良く、ずっしりと重みのあるもの
- ・ 地肌が柔らかく、傷が無いもの
- ・ 白いポツポツとした斑点（果点）があるもの

桃の保存方法・栄養素

- ・ 熟していないものは常温で置き、追熟させると◎
 - ・ 紙袋に入れて冷暗所で保存してください
- ※**食べる数時間前から冷やすのがおすすめです**
(冷やし過ぎると褐変してしまうため)
- ・ 体内の塩分を排出する働きを持つ**カリウム**を含みます



7/19はやまなし桃の日

