

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



健幸豆知識をご希望のお客様は
サービスカウンターでお渡し
しますのでお声がけください！

健幸豆知識

とうもろこし



とうもろこしの目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・ 外皮の緑色が濃いもの
- ・ 頭部のひげがちぢれており、色が褐色～黒褐色のもの
- ・ 粒がすき間なく入っており、指で押して弾力があるもの

とうもろこしの保存方法・栄養素

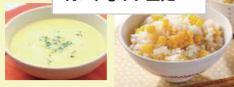
- ・ 皮付きのまま冷蔵庫の野菜室に立てて入れましょう
- ・ 皮をむいた場合は、粒のへこみを防ぐためラップをすると◎

※ 茹でた後は粒を外して保存することも可能

- ・ エネルギーのもととなる炭水化物や
代謝を助けるビタミンB1を含むため
おやつや軽食にもおすすめです



様々な料理に◎



すいか



凍らせるとシャーベットのような食感に！

すいかの目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・ 左右の形が整っており、果皮にツヤがあるもの
- ・ ツルの切り口が新鮮なもの
- ・ 指ではじいて、コンコンと澄んだ音がするもの

すいかの保存方法・栄養素

- ・ カットしていないものは、冷暗所で保管
- ・ カットしたものは、切り口をラップでしっかりと包み
冷蔵庫で保管 ※はやめに食べきましょう！
- ・ 皮膚や粘膜の健康を保つβカロテンや
赤い色素成分のリコピンを含みます
水分がたっぷり含まれているので、夏の水分補給にも◎

