

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

舞茸

舞茸の目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・軸がしっかりと立っていてハリがあるもの
- ・かさが肉厚で、茶褐色部分の色が濃いもの
- ・触るとパキッと折れるものが新鮮で良いです◎



舞茸の保存方法・栄養素

- ・パックのまま低温で保存するのがおすすめです
- ・根元をカットして冷凍保存も可能です
- ・**ビタミンD**：カルシウムの吸収を高める働きを持ちます
油に溶けやすいので、油と調理するのが◎
- ・**ビタミンB2**：糖質の代謝を助ける働きを持ちます

りんご

りんごの目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・全体に色づきがよく、良い香りがするもの
- ・ツルが太くてしっかりしているもの
- ・見た目より、手で持った時に重さを感じるもの



表面下部の色が黄緑→赤→黄と変化したものや
皮がべたついているのも完熟した証拠で美味しいです

りんごの保存方法・栄養素

- ・冬場は冷暗所で保管するのがおすすめです
- ※野菜室に入れる場合は紙袋に入れて
さらにビニール袋に包み、口をしっかりと閉じると◎
- ・**カリウム**：体内のナトリウムを排出させる働きを持ちます
- ・**ペクチン**：水に溶けやすい食物繊維です