

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
しますでお声がけください！

健幸豆知識

白菜

白菜の目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・ 見た目より、手で持った時に**重量**があるもの
- ・ 外葉の色が濃く、葉にごまのような斑点がないもの

白菜の保存方法・栄養素

- ・ 丸のもの： **新聞紙に包み**、冬場は**日の当たらない場所**、夏場は**野菜室**で保存
- ・ カットしたもの： **ラップに包み**、**野菜室**で保存
- ・ **カリウム**：体内の塩分（ナトリウム）を排出する働きを持ちます⇒減塩にもおすすめです◎
- ・ **ビタミンC**：皮膚や粘膜の健康を保つ働きを持ちます

鍋物・煮物・炒め物・和え物などにおすすめです♪



みかん

みかんの目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・ **ヘタが青く小さいもの**、**形が扁平なもの**
- ・ 表面に**ツヤ**があり、**色が濃いもの**

みかんの保存方法・栄養素

- ・ **風通しの良い冷暗所で保存**するのがおすすめです
段ボール箱に入っている場合は、**箱の蓋を開けて**保存
- ・ **ビタミンC**：コラーゲンを生成する働きを持ちます
- ・ **βカロテン**：皮膚や粘膜の健康を保つ働きを持ちます

- ・ **極早生～中生種**（10月下旬頃～12月下旬頃）
小ぶりの方が味が濃く、美味しいとされています
- ・ **晩生種**（12月下旬頃）
大ぶりの方が味が美味しいとされています

