

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

人参

人参の目利き

ビタミンAは油に溶けやすいため
油と一緒に調理すると
体内への吸収率が高まります



下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・鮮やかなオレンジ色で、黒ずみがないもの
- ・表面が滑らかで、ハリとツヤがあるもの
- ・茎の付け根の軸が細いもの

人参の保存方法・栄養素

- ・水気を拭き取り、新聞紙に包んでからポリ袋に入れて
夏は野菜室、冬は冷暗所に保存するのがおすすめです

※水気があると腐敗の原因となります

- ・ビタミンA：皮膚や粘膜の健康を保つ働きを持ちます
- ・食物繊維：腸内環境の改善に働きます
- ・その他ビタミンCやカルシウム等ビタミンミネラルを含みます

しらめい 不知火

不知火の目利き

デコボンと何が違うの？

不知火の中でも糖度13度以上、クエン酸1.0%以下
のものでJAから出荷されるものを「デコボン」といいます

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・皮にハリがあり、鮮やかで濃いだいだい色のもの
- ・適度な重量感があるもの

不知火の保存方法・栄養素

- ・常温で保存するのがおすすめです
部屋の温度が高い場合は野菜室で保存するのが◎

※冷風に当たるとしなびてしまうため、

外に置く場合はラップに包んでおくのがおすすめです

- ・ビタミンC：皮膚や粘膜の健康を保つ働きを持ちます
- ・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