

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

アスパラガス

太いアスパラガスの方が柔らかく、味も良いです
炒め物やサラダ、スープ等幅広い料理と相性◎
豚肉を使った肉巻きもおすすめです！

アスパラガスの目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・ 太くまっすぐに伸びていて、色が濃く、ツヤがあるもの
- ・ 穂先がしっかり閉じているもの
- ・ 切り口がみずみずしく、硬くなっていないもの

アスパラガスの保存方法・栄養素

- ・ ラップに包み、野菜室に立てて保存
- ※鮮度を保つのが難しい野菜のため

購入した翌日までに使い切るか、すぐ食べない場合は
軽く茹でて冷凍保存するのがおすすめです◎

- ・ **アスパラギン酸**：エネルギー代謝に働くアミノ酸です
豚肉と合わせると吸収率が高まります



バナナ

バナナの目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・ 軸の結合部がしっかりしているもの
- ・ 皮に傷がなく、表面が全体的に黒ずんでいないもの
- ・ 適度な弾力があるもの

バナナの保存方法・栄養素

- ・ 約13度以上の室温で風通しの良い場所に保存
- ※平らに置くと果実が傷んでしまうため

バナナハンガー等に吊るして保存するのがおすすめです
皮をむいてラップに包み冷凍保存するとアイスにもなります

- ・ **ブドウ糖**：素早く体内に吸収されてエネルギーのもと
なるため、朝食や軽食にもおすすめです

