

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

たけのこ

たけのこの目利き

おすすめの調理方法
部分別におすすめ
の料理があります

穂先：汁物・和え物
中央：煮物・炒め物・揚げ物
根元：炊き込みご飯

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・皮が薄茶色で、穂先が黄緑や黄色のもの
- ・切り口の変色が少なく、みずみずしいもの
- ・全体が砲弾型で、ずんぐりとしているもの



たけのこの保存方法・栄養素

- ・下茹してから保存するのが◎

【下茹での方法】

鍋にたけのこ・米ぬか・赤唐辛子・水を入れて沸騰させ
竹串がすっと通るまで茹でて皮をむいた後、水につけます
茹でたたけのこは3日以内に食べるのがおすすめです

- ・カリウム：体内の塩分(ナトリウム)を排出する働きです

米ぬか・唐辛子がない時の代用品
・米のとぎ汁
・無洗米以外のお米ひとつかみ
・水1Lに対して重曹小さじ1

パイナップル

パイナップルの目利き

パイナップルは底の部分が甘いといわれています
葉の部分を下側にして保存すると、
甘みが均一に広がるのでおすすめです◎

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・葉がピンと張り、底の中心がきれいなもの
- ・果皮の表面にツヤがあり、網目の間がふっくらしているもの
- ・独特の甘い香りが強いもの



パイナップルの保存方法・栄養素

- ・丸ごとのもの：新聞紙等に包み野菜室で保存
- ・カットしたもの：ラップに包み冷蔵庫または冷凍庫で保存
- ・ビタミンC：皮膚や粘膜の健康を保つ働きを持ちます
- ・ブロメライン：たんぱく質を分解する酵素のひとつです
胃腸での消化を助ける働きを持ちます
肉料理に合わせるとお肉が柔らかくなります

