

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

トマト



おすすめの調理方法

リコピンはトマトの皮に多く含まれるため
つぶしたり細かく切ると吸収率が高まります◎

トマトの目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・ 形が良く、適度な重さがあり、赤色が均一であるもの
- ・ 花落ち(ヘタの反対側)の部分に白い星状の線があるもの

トマトの保存方法・栄養素

- ・ 乾燥を防ぐためポリ袋などに入れ、ヘタを下向きにして冷蔵庫の野菜室で保存するのがおすすめです
- ※冷やし過ぎは品質の低下に繋がるため注意してください
- ※完熟していないものは、数日常温で置くと赤く色付きます
- ・ **リコピン**：赤い色素成分で**ビタミンA**の仲間です
皮膚や粘膜の健康を保つ働きを持ちます
油に溶けやすいため、**油と一緒に調理すると◎**

キウイ

キウイの目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・ 色が均一で、産毛が密に生えており、皮に傷がないもの
- ・ 形が丸型ではなく、**扁平型**のもの

キウイの保存方法・栄養素



- ・ 乾燥を防ぐためポリ袋などに入れ、野菜室で保存
- ※まだ身がかたい場合は、ポリ袋などに入れて常温で保存
- ※軽く握って柔らかさを感じたら食べ頃です
- ・ **ビタミンC**：皮膚や粘膜の健康を保つ働きを持ちます
- ・ **アクチニジン**：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