

# 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

### 梅

すぐに旬が過ぎてしまうためぜひ今の時期にお楽しみください

#### 梅の目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・果皮にハリがあり、表面に傷が無いもの
- ・青く硬いもの ⇒ 梅酒に◎
- ・黄色みを帯びたもの ⇒ 梅干しやジャムに◎



#### 梅の保存方法

冷蔵庫に入れると褐変しやすいため注意！

- ・日持ちしないため  
すぐ使いましょう！
- ・段ボール箱や紙袋で  
冷暗所に保管するのが  
おすすめです

	梅のおすすめ加工一覧表			
	梅酒	梅干し	梅ジャム	梅シロップ
小梅		○		
完熟小梅	○	○		
青梅	○		○	○
南高梅	○		○	○
完熟南高梅		○	○	

### メロン

茨城県産のメロンは6月に最盛期を迎えます



#### メロンの目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・果肉の色が均一で持った時に重さを感じるもの
- ・ツルが太く、香りが良いもの
- ・ネット(網目状の模様)が太く綺麗で均等に出ているもの

#### メロンの保存方法・栄養素

- ・未熟なメロンは、熟すまで常温で保存
  - ・カットメロンは、種を取り除きラップをかけて保存
- ※食べる2時間くらい前から冷やすのがおすすめです  
(冷やし過ぎると香りと甘みを感じにくくなるため)
- ・体内の塩分を排出する働きを持つカリウムを含みます