

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
しますでお声がけください！

健幸豆知識

さつまいも

さつまいもの目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・皮にツヤがあり、表面が滑らかなもの
- ・ひげ根の穴が浅く、傷や黒い斑点が無いもの
- ・切り口に蜜が出ているもの ⇒ **糖度が高いものが多い**

さつまいもの保存方法・栄養素

- ・新聞紙に包み、冷暗所で保管しましょう

⇒乾燥と寒さに弱いため

※加熱した後は、冷凍保存も可能です

- ・エネルギーの素となる糖質や食物繊維、
皮膚・粘膜の健康を保つ働きを持つ**ビタミンC**を含みます
おやつや軽食にもおすすめです

焼き芋・炊き込みご飯・
煮物・サラダに◎



クリーム煮や
グラタンにも！



ぶどう

ぶどうの目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・枝が緑色で、粒にしわが無いもの
 - ・全体的によく色づいていて、白い粉が出ているもの
- ⇒白い粉はブルームと呼ばれ、果実から分泌されます
果実の乾燥を防ぐ役割を持っています

ぶどうの保存方法・栄養素

- ・冷蔵庫で買った状態のまま保管するのがおすすめです
- ※枝の褐変や粒が枝から外れるのを防ぐことができます
- ・ポリフェノールの一種である紫色の成分**アントシアニン**や
エネルギーのもととなる**ブドウ糖**を含みます
水分がたっぷり含まれているので、**水分補給にも◎**

ぶどうを炭酸水に入れて漬けておくとシュワシュワとした
食感を楽しむことができるデザートになります♪

