

# 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

#### とうもろこし

##### とうもろこしの目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・外皮の緑色が濃いもの
- ・頭部のひげがちぢれており、色が褐色～黒褐色のもの
- ・粒がすき間なく入っており、指で押して弾力があるもの



##### とうもろこしの保存方法・栄養素

- ・皮付きのまま冷蔵庫の野菜室に立てて入れましょう
- ・皮をむいた場合は、粒のへこみを防ぐためラップをすると◎

※茹でた後は粒を外して保存することも可能

- ・エネルギーのもととなる炭水化物や  
代謝を助けるビタミンB1を含むため  
おやつや軽食にもおすすめです



#### すいか

##### すいかの目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・左右の形が整っており、果皮にツヤがあるもの
- ・ツルの切り口が新鮮なもの
- ・指ではじいて、コンコンと澄んだ音がするもの



##### すいかの保存方法・栄養素

- ・カットしていないものは、冷暗所で保管
- ・カットしたものは、切り口をラップでしっかりと包み  
冷蔵庫で保管 ※はやめに食べきりましょう！
- ・皮膚や粘膜の健康を保つβカロテンや  
赤い色素成分のリコピンを含みます  
水分がたっぷり含まれているので、夏の水分補給にも◎