

# 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

#### 南瓜

##### 南瓜の目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・ カットしていないもの = **ヘタのまわりが窪んでおりよく乾燥しているもの**
- ・ カットしたもの = **ワタがみずみずしく切り口の色が鮮やかなもの**

##### 南瓜の保存方法・栄養素

- ・ カットしていないもの = **常温**で保存
- ・ カットしたもの = **ワタと種を取り除きラップで包んで冷蔵庫**へ入れて保存
- ・ 皮膚や粘膜の健康を保つ**ビタミンA・E**を含みます

天ぷら・煮物・サラダ・スープの他  
お菓子などにも◎



#### 柿

##### 柿の目利き

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・ **色が鮮やかで、表面やヘタの部分に褐変が無いもの**
- ・ **ヘタの変色や乾燥が無いもの**
- ・ 手で持った時に**重さを感じるもの**

##### 柿の保存方法・栄養素

- ・ **ポリ袋に入れて野菜室で保管**するのがおすすめです
- ※**濡らしたティッシュをヘタに被せておく**と  
**熟度の進行を抑えることができます**
- ・ 体内の塩分を排出する働きを持つ**カリウム**や  
皮膚や粘膜の健康を保つ**ビタミンC**を含みます

ヨーグルトと合わせてサラダや  
熟したものを冷凍してシャーベットにも！

