



栄養管理科だより (No. 10)

~きのこ類~

〇〇の秋といえば皆さんは何が思い浮かびますか？読書やスポーツ、芸術など色々ありますが、食欲の秋と思われた方も多いのではないのでしょうか？食欲が増し、ついつい食べ過ぎてしまうということもあるこの時期。そんな時におすすめの食材がきのこ類です。きのこ類はエネルギーは低いですが、ビタミン類などの栄養素はたくさん含まれています。毎日の食事にぜひ取り入れてみてくださいね。

きのこ類のうれしい効果

便秘改善

きのこ類に豊富な食物繊維が腸内環境を改善し、排便を促します。

免疫力向上

きのこ類に豊富なβグルカンには免疫力を活性化して、体を守る能力を向上させる働きがあります。

骨粗しょう症予防

カルシウムの摂取が効果的ですが、きのこ類に豊富なビタミンDと一緒に摂取することで、カルシウムの吸収を高める効果があります。

二日酔い予防

きのこ類に豊富なオルニチンには肝臓の働きを助けてくれる働きがあります。



ポイント

きのこを使ったおすすめレシピ

しめじとツナの炊き込みご飯

しめじ、ツナ、塩昆布の旨味で薄味でもおいしいです♪



【材料4人分】

- ・米 2合
- ・しめじ 100g
- ・ツナ缶 1缶 (80g)
- ・塩昆布 20g
- ・ねぎ 適量

【作り方】

- ① 研いだ米を炊飯器に入れて、水を2合の目盛りのところまで入れる。
- ② しめじは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①に②と油を切ったツナ缶、塩昆布を加えて炊く。
- ④ 炊きあがったら全体を軽く混ぜ、ねぎを散らす。

≪ 1人分 333kcal 食塩相当量 0.5g ≫