



# 栄養部便い 2016年11月



～キノコについて～



## キノコ健康効果

キノコにはどんな栄養がふくまれているかご存知ですか？  
多くのキノコに共通する健康効果をご紹介します。

### ●ミネラルが豊富

カリウム、マグネシウム、亜鉛などの重要なミネラルがバランスよく含まれている。

### ●ビタミンDも豊富

カルシウムの吸収や免疫向上、がんの抑制にも効果があると言われているビタミンD。キノコに含まれるエルゴステロールは日光に当てるとビタミンDに変化、乾燥キノコには特に多くのビタミンDが含まれる。

### ●低カロリー

キノコは総じて低カロリー。なかでもマッシュルームやシメジは100gあたり10kcalほど。エリンギや松茸でも30kcalに満たない。

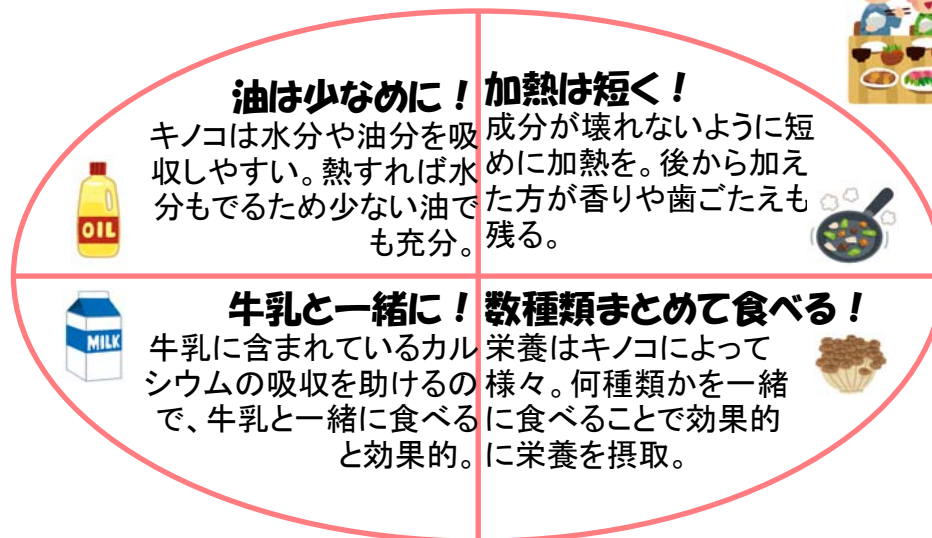
### ●食物繊維たっぷり

腸の環境を整える不溶性食物繊維が豊富に含まれている。特に松茸やエリンギに多く含まれ、便通を改善し、体に有害な物質を排泄する働きがある。



## キノコの効果的な食べ方

少しのコツでさらにおいしく、栄養も効率的に取ることができます。ご家庭での調理の参考に！



## キノコの保存方法

考え方としては野菜と同じ！通常であれば2～3日、冷蔵庫に入れて7日くらいまでが安全に食べられる目安です。

- ※水や湿気に弱いので、ジッパー付きビニール袋や新聞紙などにくるんで保存しましょう。
- ※長期保存したい場合は冷凍か天日干しがおすすめ！

ご相談は栄養部まで