

## きのこ



きのこには低カロリーかつビタミンD、食物繊維がたっぷり詰まっています！！

きのこ類の中でもビタミンB1、ビタミンB2が特に豊富なのが舞茸です。

### きのこの働き

- ・血液をサラサラにし、血栓の予防に役立ちます。
- ・カルシウムの吸収を促進し、骨を強くするため骨粗鬆症予防に役立ちます。
- ・水溶性食物繊維が豊富なため、便秘解消につながります。

### 栄養吸収率を高めるには

- ・3日ほど天日干ししてから食べると、栄養価がアップします。
- ・牛乳やヨーグルトと一緒に食べると、カルシウムの吸収が良くなります。
- ・油を使った料理にして食べるとビタミンDの吸収率がアップします。  
(きのこのクリームシチュー、きのこ油揚げの味噌汁 等)
- ・水分まで残さず食べましょう。



### きのこのクリームシチュー紹介



<材料>1人分

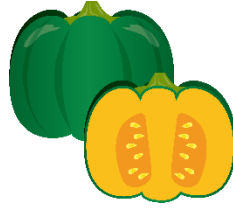
- ・鶏モモ肉 50g
- ・しめじ 20g
- ・マッシュルーム 10g
- ・じゃが芋 50g
- ・玉ねぎ 30g
- ・人参 15g
- ・ドライパセリ 0.01g
- ・チキンコンソメ 1g
- ・牛乳 30g
- ・クリームシチューの素 10g

<作り方>

- ① 鶏肉、きのこ類、野菜類は一口大に切っておく。
- ② お鍋で、鶏肉を炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったらきのこ類、野菜類を入れ、しんなりなるまで炒める。
- ④ 全体に火が通ったところに、牛乳、コンソメ、素を入れ煮込む。
- ⑤ 味を調べ、パセリを載せて完成。



## 栄養豊富な南瓜が旬です！



南瓜は炭水化物であり、  
ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、カルシウム、食物繊維など  
豊富に含まれています。

### 南瓜の働きとは??

- ・免疫力を高め、風邪やウイルスへの抵抗力がアップします。
- ・目、歯、骨、肌、爪の健康を保ってくれます。
- ・むくみ解消に繋がり、血圧を下げる効果があります。
- ・便秘解消に繋がります。



### 栄養吸収率を高めるには？

- ・皮の部分に栄養分がたっぷり詰まっているので余すことなく食べる事がお勧めです。
- ・油を使った料理にして食べる事  
(豚バラ肉と南瓜の煮つけ、南瓜入り豚汁)
- ・胡麻やクルミなどとあえて食べる事



### 南瓜料理紹介！！

<牛肉と南瓜のバター醤油>

#### <材料>1人分

- ・牛スライス 60g
- ・南瓜 50g
- ・たまねぎ 60g
- ・人参 10g
- ・ピーマン 10g
- ・おろしにんにく 1g
- ・サラダ油 2g
- ・濃口醤油 3g
- ・バター 3g



#### <作り方>

- ① おろしにんにく、濃口醤油、バターをあわせておく。
- ② 人参、ピーマンは千切りにする。
- ③ 南瓜は薄くスライスする。
- ④ フライパンにサラダ油を引き、牛スライスを炒める。
- ⑤ 炒まったら、切った野菜入れ火を通す。
- ⑥ 全体がしんなりしたら、①を流し入れる。
- ⑦ 味を調べて完成。