

9月の旬の食材

～きのこ～

2018.09

ビタミンD

腸や腎臓からのカルシウムの吸収を促進してくれ、骨を強くしてくれます。子どもの成長や骨粗しょう症の予防には欠かせないものです。



マッシュルーム



しいたけ



えのき



しめじ



まいたけ



なめこ



エリンギ



食物繊維

きのこには、食物繊維がたっぷり入っています。その効果は、便秘解消だけでなく、血糖値の急激な上昇を抑えたり、余分な脂肪を吸って体外に排出したり、満腹感を感じやすくしてくれたり、様々で