

献立ひとくちメモ

2月4日(木)



しいたけのお話です。

しいたけは日本と中国が原産で、古くから食用とされてきました。人工的に栽培され始めたのは17世紀ごろからです。

しいたけには、「エリタデニン」という特有の成分が含まれています。これは、血管にコレステロールがたまるのを防ぎ、血流をよくする効果があります。また、カリウムが体内のナトリウムを排泄させるので、動脈硬化や高血圧の予防にも効果があるそうです。

しいたけは食物繊維が豊富で低カロリーです。また、カルシウムの吸収を助ける働きがあるので、牛乳や魚などカルシウムが多い食材と一緒に食べることで、骨や筋肉など、私たちの成長をサポートしてくれます。