

献立ひとくちメモ

10月22日(火)



きのこのお話です。

きのこは「天然きのこ」と「栽培きのこ」の2種類に分けられます。天然きのこはマツタケやトリュフなど自然にできたもので、栽培きのこは木にきのこを作る菌を植え付けて育てたもので、シイタケ、えのきたけ、エリンギ、なめこ、しめじ、まいたけ、マッシュルームなどがあります。

なめこは食物繊維（しょくもつせんい）が豊富で、胃や腸のはたらきをよくしてくれます。また、ビタミンやミネラルも多く含まれているので、肌や皮ふの健康を守り、免疫力（風邪やウイルスに負けない力）を高めてくれます。