

さくら通信 9月号



🍀 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

きのこを食べよう

秋といえば、きのこですね！きのこは**食物繊維やビタミンが豊富**で健康にはかせない食材です。9月号では、きのこの選び方や栄養素、きのこをたっぷり使ったレシピをご紹介します。

きのこの旬と選び方 ※1

きのこの旬		選び方
しいたけ 旬：3～5月、9～11月		<ul style="list-style-type: none">・生は、肉厚で表面に傷がなくつやがよいもの。・干しいたけは、大きくて表面が茶色のもの。
ぶなしめじ 旬：3～5月、9～11月		<ul style="list-style-type: none">・カサの色が濃くて開き過ぎず、ハリがあり、軸のかたいもの。締まっているもの。
まいたけ 旬：3～5月、9～11月		<ul style="list-style-type: none">・カサが肉厚で軸がかたく締まり、ピンと張っているもの。
えのきたけ 旬：11～3月		<ul style="list-style-type: none">・カサが開いておらず、背丈がそろっていて、軸がピンと張っているもの。
なめこ 旬：9～11月		<ul style="list-style-type: none">・カサが肉厚で、身がかたく締まったもの。・カサが割れているものは避ける。
エリンギ 旬：通年		<ul style="list-style-type: none">・軸が太くてかたさと弾力があるもの。・カサが薄い茶色で開き過ぎていないもの。

きのこに豊富な栄養素 ※1 ※2



- ✓ **食物繊維** : 食後の血糖値の上昇を穏やかにする。便秘や大腸がんを予防する。コレステロール値、血圧の低下に効果的。
- ✓ **ビタミンB1** : 疲労回復に効果的。
- ✓ **ビタミンB2** : 髪や肌の健康維持に役立つ。
- ✓ **ビタミンD** : カルシウムの吸収を助ける。
- ✓ **カリウム** : 体内の余分な塩分を排出して血圧を下げる。
- ✓ **ムチン** : なめこのぬめり成分で、たんぱく質の吸収を助け、胃粘膜を保護する。



きのこレシピ

☆きのこのビタミンDが小松菜のカルシウムの吸収を助けてくれます！※
☆干ししいたけは、日光に当てるとビタミンDが増加します！※
☆しいたけの戻し汁は、だし汁に利用可能です！旨味たっぷり◎

きのこ汁



材料 (4人分)

- ・えのきだけ...100g (1パック)
- ・まいたけ...100g (1パック)
- ・干ししいたけ...20g (4個分)
- ・小松菜...40g (1茎)

- A** {
- ・酒...15g (大さじ1)
 - ・みりん...9g (大さじ1/2)
 - ・しょうゆ...15g (大さじ1)
 - ・だし汁...500cc
 - ・食塩...1g

作り方

1. しいたけは水で戻しておく。
2. えのきだけは根元を切り、長さを3等分に切ってほぐす。まいたけは手でほぐす。しいたけは軸を切って薄切りにする。小松菜は洗って3cm幅に切る。
3. Aを火にかけ、きのこ、小松菜の順に入れる。

塩分量
1.2g

- メールやSNSでも相談をお待ちしております！
- 桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央
- Mail: sakuramati.nao@outlook.jp
- X (旧Twitter) : sakuramati_nao



※1 知っておきたい栄養学 (白鳥早奈英, 最新版 知っておきたい栄養学, 2014)
※2 日本食品標準成分表2020年版 (八訂)