



暑い夏が終わり、朝晩涼しく過ごしやすい気候になってきました。
秋の味覚と言えはきのこを想像される方も多いのではないのでしょうか？
そこで今回は「きのこ」についてお伝えします。



「野菜は1日350g」

野菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含んでいます。生活習慣病予防の観点から、**野菜は1日350g**以上とることを推奨しています。

秋が旬のきのこですが、栽培システムの中で育てているため、1年間を通じて食べられます。きのこは野菜と同じくらいミネラルや食物繊維が豊富な食材の一つです。献立に取り入れてみてはいかがでしょうか。



きのこに含まれる主な栄養素と効果

ビタミンB₁…糖質の代謝や疲労回復

ビタミンB₂…脂質の代謝や健康な肌、髪をつくる働き

ビタミンD…カルシウムの吸収を高める作用

骨粗鬆症予防

カリウム… 主に高血圧予防

(ナトリウム（塩分）の排泄作用)

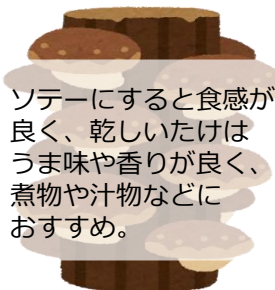
食物繊維… 便秘予防、発ガン性物質等の体外排泄、生活習慣病の予防

まいたけ

サツと炒めるとシャキシャキとした食感に。煮るととろりとした食感になり、鍋物や和え物などにおすすめ。

香りとうまみ、歯触りのよさが特徴。煮ても炒めても揚げてもおいしく食べられる。

えのき



ソテーにすると食感が良く、乾しいたけはうま味や香りが良く、煮物や汁物などにおすすめ。

しいたけ

エリンギ

縦に裂くと味が染み込みやすい。輪切りにするとホタテの貝柱のような食感も楽しめる。

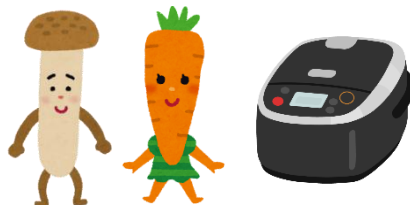
【きのこレシピをご紹介！ ～たっぷりきのこの炊き込みご飯～】

【材料（4人分）】

- | | | | |
|--------|--------|--------|------|
| ・ 米 | 2合 | ・ 油揚げ | 1/2枚 |
| ・ ひらたけ | 1/2パック | ・ にんじん | 4cm |
| ・ エリンギ | 1/2パック | ・ 白だし | 50ml |
| ・ しめじ | 1/2パック | | |

【作り方】

- ①米は洗ってザルに上げ、水気を切る。
- ②ひらたけとエリンギは食べやすい大きさに切り、しめじは根元を落としてほぐす。油揚げは油抜きをして短冊切り、にんじんも短冊切りにする。
- ③炊飯器に①の米と白だしを入れ、水を2合の目盛りまで加えてひと混ぜし、②をのせて炊く。



※疾患により食事制限がある場合は医師に確認しましょう。

参照：農林水産省 eヘルスネット JA全能長野 大正製薬 野菜ナビ ホクト ヤマキ