

栄養科だより2012 秋号



～秋の味覚！

きのこ類のちから～



主な効用

- ・ガン予防
- ・動脈硬化予防
- ・高血圧予防
- ・便秘、整腸
- ・骨の強化
- ・精神安定

栄養と薬効



- ・カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含む
- ・血中コレステロールを下げる
- ・食物繊維が豊富
- ・ノンカロリーでダイエットに最適



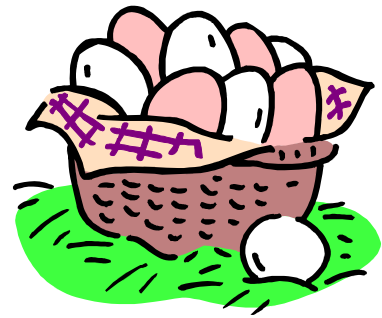
効果的な組み合わせ



近年欧米化が進み、動物性脂肪の摂り過ぎが問題になっています。これらの食品の摂り過ぎは、**糖尿病・脂質異常症・高血圧**等の病気の引き金になります。動物性食品を摂る際は野菜や、きのこ類を組み合わせる事により、腸内のコレステロール、有害物質、老廃物を便とともに排泄してくれます。

材料（2人分） きのこと入りココット

卵	2個
しいたけ	5枚
えのきだけ	1/2パック
バター	少々
油	少々
塩・こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2/3



- ①しいたけ5枚は石づきを除いて薄切りにし、えのきだけ1/2パックは根元を切り落とす
- ②油少々をフライパンに入れ、しいたけとえのきだけをさっと炒め、軽く塩・こしょうをふり、しょうゆ少々をたらして調味する
- ③耐熱の器にバター少々を塗り、②を盛り、別の容器に割り入れておいた卵を1個ずつ入れオーブントースターで約10分焼く

脱コレステロール！