

# 栄養科だより2015 秋号

## シイタケについて

～ シイタケの持つ栄養効果 ～

一般的に良く売られているシイタケは、様々な病気の予防効果を持っています。特に食品からは摂取しづらいビタミンDを摂るのに、天日干ししたシイタケはとても適した食材です。

骨そしょう症の防止！ ←女性に多い！



ビタミンD摂取→カルシウムの吸収促進

→骨の劣化を防ぐ！

<干しシイタケには**ビタミンD**が多く含まれている>

※**生でも日光に当てることで効果大**

抗ウイルス性・抗ガン作用

シイタケの菌糸体が抗ウイルス・抗ガン作用の働きを助けている！！



## 老化防止・コレステロール値降下

シイタケの旨味「**グルタミン酸**」⇒代謝を促進し、**脳を活性化**させ**老化を防ぐ**  
さらに  
「**レンチシン**」という成分が**コレステロールを体外に排出**

### < それぞれの 効果 がある 食べ合わせ >

骨そしょう症防止	ホタテ 牛乳  栗  モロヘイヤ
老化防止, コレステロール降下	しょうが  キャベツ  豚肉  オリーブ油
抗ウイルス・抗ガン効果	かぶ  かぼちゃ  ブロッコリー 

## 手軽な健康シイタケ料理

### 骨&抗がん

干しシイタケのミルク煮(2人分)



#### ●材料

干しシイタケ…6個  
ベーコン…2枚  
ブロッコリー…1/3株  
油 …小さじ1

固形コンソメ…1/3個  
水…1/2カップ  
牛乳…1/2カップ  
塩コショウ…適量

#### ●作り方

- ①干しシイタケは水で戻してそぎ切りにして、ブロッコリーは小房に分け、ベーコンは、1cm幅に短冊切りにする
- ②フライパンに油をひき、①を加えて炒めコンソメスープと塩コショウを加え、柔らかくなるまで煮る
- ③牛乳を加え、煮立ったら火を止める

☆好みで水溶き片栗粉でとろみをつけてもOK!

### コレステロール降下

シイタケの生姜焼き(2人分)



#### ●材料

シイタケ …5個  
もやし …1/3袋  
油…小さじ1

しょうが…1/3  
醤油…大さじ1/2  
砂糖…大さじ1/3

みりん…大さじ1/2  
酢…小さじ1/2

#### ●作り方

- ①シイタケは石づきを取り、3つに切る  
もやしはよく洗って、水気を切る
- ②しょうがはおろして調味料と合わせ、たれを作る。油をひいて、シイタケともやしを炒める
- ③たれと合わせて焦げ付かないように炒める

☆調味料にバターを加えるとよりコクが出る