

# はびきの食育だより

## 秋の味覚！きのこ

秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りもよくどんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べることで、便通も良くなります。また、きのこはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。



- しいたけ・まいたけ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群。
- えのきたけ→エネルギー代謝に必要なビタミンB1が豊富。



きのこは、枯れた木や落ち葉、切り株などから養分をとって生活するきのこ、生きている木と水分や栄養をやり取りして、お互いに助け合いながら生きているきのこがあります。

### まるごと栄養ポイントガイド

## 第10回 腸内をキレイに★食物繊維

**食物繊維**は水に溶けない不溶性と水に溶ける水溶性に分けられます。不溶性は便のかさを増やし排便を促します。水溶性は栄養素が吸収される時間をゆるやかにする効果があります。

【含まれている食品】

不溶性…モロヘイヤ、大豆、ごぼう、さつまいも、きのこ類、そば、玄米、こんにゃく

水溶性…昆布、わかめ、オクラ、長いも、りんご、大麦

不足すると…

便通が悪くなって痔<sup>じ</sup>になったり、ガンや糖尿病などの病気の原因になることもあります。

腸に残ったものから毒素が出て肌荒れをおこすこともあります。

