

そろそろ秋になりましたね。朝晩寒い日も見られますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？よこた内科クリニックです。

秋の食材を紹介します。

キノコ類は椎茸に限らず食物繊維が豊富でエネルギーが低いため、食事のボリュームを出すのにも最適です。炊き込みご飯や、炒め物、鍋物など色々な調理法で秋の味覚を楽しんでください。



野菜の力～旬野菜と栄養の話～きのこ～

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長 丹羽真清

きのこのチカラ～種類と抗酸化力～

きのこ類は、スーパーなどで通年見かけますが、秋になると様々な種類が店頭に並びます。中でも特に椎茸は旨味成分のグアニル酸が多く含まれているほか、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。

椎茸は、日光に当てることでビタミンDと抗酸化力が増える事がわかっています。料理に使用する前に、天日干ししてお召し上がりいただくと、より抗酸化力も高くビタミンDも効果的に摂れます。

