



10月の栄養だよ!



「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」、「食欲の秋」、皆様秋をいかがお過ごしでしょうか。秋はおいしいもの多くてつい食べ過ぎちゃう、、、という方はいませんか?そこで今回は、効能たくさん!「きのこ」についてのお話です。

きのこの効能 3Point

Point 1: 食物繊維



きのこに豊富に含まれる**食物繊維**は、血中コレステロールや血糖の上昇を抑える働きがあります。また、便秘も解消する働きがあります。

Point 2: ビタミン D

きのこに含まれる**ビタミンD**は、骨を強くする働きがあります。年齢とともに体内での合成量が減少するため、食事からの摂取が大切です。きくらげには特に豊富に含まれています。



Point 3: 低カロリー



低カロリーのきのこ類は普段のお食事に満足感をプラスしてくれます。体重が気になるけどお腹いっぱい食べたい!という方普段のお食事から適度にきのこを取り入れてみてはいかがでしょうか?

食べ過ぎは、便秘や栄養素の偏りにつながります。

1日 50g 程度の適量摂取を心がけましょう。

