

10月号

# 栄養だより

## ～栄養素知識シリーズ：しいたけ～

風味・食感に癖があり、ピーマンやニンジン、グリーンピースと並び好みの別れる食物の一つでもあります。皆さんはどうでしょうか？  
今回は、しいたけの栄養についてお話していきます。



### ・しいたけ特有の栄養成分「**エリタデニン**」

数あるきのこの中でも特異的に多く存在するといわれています。

老化や疲労の原因物質である活性酸素の働き、血中コレステロールの上昇を抑制する事や、血圧を下げる働きがあるといわれています。

#### ワンポイントアドバイス

エリタデニンは、水に溶けやすい性質を持つため、水洗いせずにペーパータオルなどで汚れをふき取ってから調理しましょう。

また、干しいたけを戻した出汁は残さずに使うのがおすすめです。

魅力的！！



### ・ビタミンDのもとになる「**エルゴステロール**」

ビタミンDは、腸管や肝臓でカルシウムやリンの吸収を促してくれるので【骨粗しょう症予防】に欠かせない栄養素です。しいたけに含まれるエルゴステロールはプロビタミンD<sub>2</sub>と呼ばれ、紫外線に当たることでビタミンD<sub>2</sub>になります。

#### ワンポイントアドバイス

日光に当たる機会が少ない方は意識的にビタミンDが豊富に含まれるしいたけを中心としたきのこ類を摂ると良いですね。



ビタミンDは、油と一緒に調理することで吸収量がアップしますよ！  
毎日の食事で骨を丈夫に！健康にいきましょう！

### 小松菜としいたけの炒め物

エネルギー 268 Kcal  
たんぱく質 16.3 g  
脂質 20.3 g  
塩分 0.1 g

食物繊維 5.0 g  
カルシウム 150mg  
ビタミンD 1.3 μg

※上記の栄養価は一人分です。



#### 作り方

- ① 小松菜はざく切り、しいたけはぬるま湯で戻して石づきをとり、スライスする。厚揚げも同様にスライスする。
- ② フライパンにごま油と牛肉を入れ炒め、軽く火が通ってきたら①の具材を入れ蓋をして蒸し焼きにする。  
※しいたけの戻し汁を50cc加えて蓋なしで炒めてもOK
- ③ 小松菜がしんなりしてきたら火を止め塩コショウ、ポン酢を加え和える。お好みで山椒や一味を加える。

材料	2人分
牛肉	100 g
小松菜	2 株
しいたけ(乾)	20 g
厚揚げ	80 g
ごま油	大さじ1
塩	一つまみ
コショウ	一つまみ
ポン酢	大さじ3
山椒又は一味	お好みで