

食材について学ぼう!3回目

・今回は、どの食材も食物繊維、ミネラルが豊富です。欠かさず摂っていると代謝も上がり、排出もスムーズになります。

1 きのこと



・**きのこ**・・・どのきのこも食物繊維が豊富です。またミネラルを豊富に含んでいます。

・**しいたけ**・・・干しいたけのほうが食物繊維、ビタミンDは8倍以上多い。

・**しめじ**・・・ビタミンC、食物繊維が多い。

・えのき・・・ビタミンB群が豊富、エネルギー代謝を活発にする働きがある
とされています。

2 わかめ・・・海藻の中では特に食物繊維とカルシウム、鉄分が豊富です。



水に溶けない“不溶性食物繊維（セルロース）と水に溶ける水溶性食物繊維（アルギン酸）”を含みます。

ぬめりの成分、アルギン酸やヨード、体の調子を整えるミネラル、ビタミンC、B群などの成分が豊富に含まれています。

3 緑の野菜



・**ブロッコリー**・・・甘味があって、あまり癖のない緑黄色野菜です。

シチューやお弁当の彩りに、炒め物に、サラダに、スープにと幅広く使える食材です。茎に栄養があるのでさっと茹でて、すてないで使いましょう。

蒸すと栄養はあまり失われません。

ビタミンCが豊富でビタミンA、Eも含む（抗酸化ビタミン trio）強力な抗酸化食品で、風邪の予防にお勧めです。

・**ほうれん草**・・・ビタミンA、C、葉酸を多く含みます。

・**小松菜**・・・ビタミンA、C、鉄分、カルシウムを含んでいます。