



きのこ

食物繊維(特に不溶性食物繊維)を含み、低エネルギーの食品です。料理に上手に、取り入れましょう!! しめじ、きくらげ、えのきたけ、まいたけ、なめこ、まつたけ...種類がたくさんあります。

しいたけ

香りがよく、旨味があって美味しいだしもとれます。干すことによって旨味成分がアップします。

1個 20g 食物繊維 0.7g



エリンギ

味や食感のよさ、日持ちすることなどから人気。ソテーや焼き物、煮物など、広く利用できます。

1食分 25g 食物繊維 1g



しめじ

「香り松茸、味しめじ」と言われるように、しめじにはグルタミン酸など、旨味成分のアミノ酸が多く含まれています。

1食分 25g 食物繊維 0.9g



食欲の秋になりました!!
栗やきのこの美味しい季節です。
9月30日の十五夜は、栗ごはん
を予定しています☆

※食種により異なります。



主成分は炭水化物で、ナッツ類の中では脂質が少ないです。

渋皮にはポリフェノール的一种である

タンニンが含まれています。

おいしい栗の選び方

- ・褐色で、張りりと光沢があり、ふっくらと太ったもの。
- ・ずっしりと重いもの。

くり

アーモンド

脂質	(0.6g)	脂質	(53.6g)
ビタミンC	(26mg)	ビタミンC	(0)
カリウム	(460mg)	カリウム	(740mg)
鉄分	(0.7mg)	鉄分	(2.9mg)
食物繊維	(6.6g)	食物繊維	(11.9g)

*ゆでた皮むき栗100g当たり

*100g当たり

食物繊維

私達の体内では分解されない難消化性成分であり、水に溶けるものと、溶けないものがあります。

不溶性食物繊維

腸の蠕動(ぜんどう)運動を活発にし、便通を促進します。

きのこ・海藻・果物・野菜に多く含まれます。

水性食物繊維

糖質の吸収をゆるやかにして、食後血糖値の急激な上昇を抑えます。

コレステロールを吸着し、体外に排泄します。整腸効果があります。

海藻・野菜・果物に多く含まれます。

※病態により、制限が必要な場合もあります。

この記事に関する問い合わせは、内線3202まで

