



今が旬のきのこに注目！！

きのこは食物繊維や、ビタミン・ミネラルをたっぷり含んでいます！

食物繊維には、水溶性食物繊維と、不溶性食物繊維があります。

きのこに多く含まれるのは、**不溶性食物繊維**です。

ビタミンにおいては、**ビタミンD**が豊富に含まれています。

ビタミンD

食物から摂るほかに、日光に浴びることで体内でもある程度作り出すことができます。

- ①カルシウムとリンの吸収を促進する。
- ②骨の形成と成長を助ける。



たまご

魚介類

不溶性食物繊維

- ①腸の運動を活発にする。
- ②水分を保持することで、便のカサを増やし、排便を促す。
- ③腸内の有害物質を体外へ排出させる。
- ④たくさん噛んで食べるため、食べすぎ予防になる。



イモ類

豆類

くだもの

ごぼう

他にも
こんなものに
たくさん
含まれています！

きのこは、
日光に当てることで
ビタミンDを増やす
ことができます！
調理をする前に、
30分程度日光に
当ててみましょう♪

☆きのこレシピ☆

きのこの クリームスープ(2人分)

- ①きのこ・玉ねぎ・にんじんを
適当な大きさに切る
- ②油をひいた鍋に①をいれ、
軽く火が通るまで炒める
- ③小麦粉を加え、なじませる
- ④牛乳とコンソメを加え、煮込む
- ⑤塩・こしょうで味を調える 完成！！

材料

お好みのきのこ	適量
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ2
牛乳	400mL
コンソメ	1/2個
塩・こしょう	少々