



管理栄養士がお伝える

キタバ薬局

# 栄養 news

VOL.28



令和3年11月発行

キタバ薬局

管理栄養士

石田作成

## 11月のテーマは「しいたけ」 様々な効果を発揮する万能食材！

### 丈夫な骨や歯を作る

しいたけは、体内でカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれます。特に天日干しした乾燥しいたけに多く含まれます。骨粗鬆症予防に取り入れたい食材です◎

### しいたけの保存方法

しいたけを保存する時は、しいたけの軸を上にして、新聞紙で包み、ポリ袋に入れて口を軽く縛り、冷蔵庫の野菜室で保存します。

### しいたけ特有の成分

#### エリタデニン

エリタデニンという成分は、しいたけ固有の栄養成分で、血中の悪玉コレステロールを下げる効果があります。さらに、血流をスムーズにして、血圧低下にも効果的。メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防効果が期待されます◎  
きのこ類の中でも、しいたけに一番多く含まれています。



### 便秘の強い味方

しいたけは、便秘改善に働く食物繊維を多く含み、よく噛んで食べる必要があるため、食べ過ぎ防止にも繋がります。

### 戻し汁は捨てない！

しいたけは水に溶けやすい栄養が多いため、干しいたけの戻し汁は汁物のだしとして捨てずに活用しましょう。

### 美味しいしいたけの選び方

しいたけを買う時は、傘の裏側が白っぽい、傘が分厚い、開ききっていない形が丸いものを選びましょう。

## <しいたけを使ったおすすめメニュー>

しいたけとトマトのうま味を組み合わせた秋のイタリアンレシピ

### \*しいたけとトマトのオリーブオイル炒め\*

(1人前 エネルギー:356kcal たんぱく質:5.9g 食物繊維:5.8mg)

材料 干しいたけ 6個 ミノトマト 5個 ベーコン 1枚 ★にんにく 1かけ ★塩 小さじ1/3  
★輪切り唐辛子 1本 オリーブオイル 大さじ2 レモン汁 少々 こしょう 少々

作り方 ①干しいたけは水で戻し、厚さ約3mmに切る。②ベーコンは短冊に、ミノトマトは半分に切る。  
③にんにくはみじん切りにする。④フライパンにオリーブオイルをひき、★を入れ、香りが出るまで炒める。  
⑤ベーコン、しいたけ、ミノトマトを入れて炒める。⑥火が通ったら、レモン汁とこしょうを入れて完成。



お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売者が

ご相談をお伺い致します。



KITABA  
管理栄養士