

しいたけ



秋の味覚の代表格！

しいたけは日本を代表する栽培キノコで秋の味覚の代表格です。ビタミン類、ミネラル、食物繊維を豊富に含む低カロリー食品で血中コレステロール値の低下やウイルス性の病気に対して抗体を持つ免疫作用があり、風邪の予防にも役立ちます。

しいたけの栄養効果

免疫力向上

ビタミンB1、B2、ナイアシン、ビタミンD、食物繊維などを含み、動脈硬化・ガン・風邪の予防に効果があります。免疫をつかさどるリンパ細胞を活性化させる作用や風邪などウイルス性の病気に対して抵抗力をつける作用があるとされています。

生活習慣病予防

しいたけに含まれるエリタデニンは活性酸素の働きを抑制するほか血圧や血中コレステロール値を下げる作用があり、高血圧・高脂血症・肥満などの生活習慣病を防ぐ効果があります。また食物繊維が豊富に含まれているため腸のぜん動運動を高めて便通を促します。

コレステロール値低下

しいたけ特有のエリタデニンは血液中のコレステロールの代謝を促すため、コレステロール値の上昇を抑える効果が期待されます。そのため、お肉料理の付け合わせにしいたけが使用されることが多くあります。

生しいたけと干しいたけの違い

栄養素

生しいたけと比べて、
干しいたけは
ビタミンD**10倍**！
食物繊維約**2倍**！

うま味

しいたけのうま味成分である
グアニル酸は
干しいたけを戻す過程で
生成されます！

保存期間

干しいたけの保存期間は
約1年と長いのが特徴！
高温多湿をさけて
保管しましょう。



美味しいしいたけの選び方



内側が白く変色していない
表面にツヤがある
肉厚で重量感がある

太くて短いもの



冷凍保存でうまみアップ！

水に弱く傷みやすいしいたけは、冷凍することでしいたけの細胞壁が破壊され、より味が染み込みやすくなります。また、うまみ成分も増加するためより美味しく食べることができます！

冷蔵での保存期間：約7日間
冷凍での保存期間：約1か月



しいたけの肉詰め

【材料】(2人分)

しいたけ	6個
玉ねぎ	1/4個
ひき肉だね	
・合いびき肉	150g
・パン粉	大さじ2
・溶き卵	1/2個
・塩コショウ	少々



【作り方】

1. しいたけは石づきを落とし、軸の部分のみじん切りにする。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、炒める。
3. ボウルにしいたけの軸、玉ねぎ、ひき肉だねの材料をすべて入れ、粘りが出るまで手でよく混ぜ、6等分にして丸める。
4. しいたけのかさの内側に小麦粉を薄くふり、ひき肉だねを詰める。
5. フライパンに油大さじ1を熱し、肉を下にして焼く。こんがり焼き色がついたら弱火にし、ふたをして3～4分焼く。上下を返してさらに3～4分焼き、中まで火が通ったら器に盛る。

オススメ健康食品

meiji メイバランス

おいしく手軽に毎日の栄養バランスアップ!

ミルクテイストシリーズ



～甘めがお好きな方に～

少量高エネルギータイプ

Argシリーズ



～ベッドなど同じ姿勢が続く方に～

少量高エネルギータイプ

～爽やかな酸味がお好きな方に～



発酵乳仕込みシリーズ

少量高エネルギータイプ

～乳酸菌飲料のようなすっきりとした味わい～

ミチタスシリーズ



糖質・脂質低減タイプ

オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

9・10月の開催日

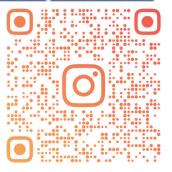
【富田林】ご予約受付中
9/11(水)・10/9(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中
9/20(金)・10/18(金)
河内長野市立交流センターキックス
9/29(日)
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック
Instagramにて
栄養についても
毎週更新中!



KITABAEIYO