



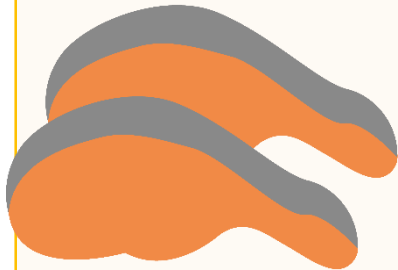
～秋が旬の食材の効果・効能～

きのこ類



- ビタミン、ミネラルが豊富で低カロリー。
- カルシウムの吸収を促進してくれて骨を丈夫にするビタミンDも豊富です。
- 食物繊維も多く、コレステロール値低下、血圧の低下、免疫力の向上、生活習慣病の予防、などの様々な効果があります。
- 特にしいたけに含まれるエリタデニン^①は、血中コレステロール値の低下、血圧の低下が期待されています。

鮭



- EPAやDHA^②により、中性脂肪の低下、血液サラサラの効果が期待できます。
- ビタミンD・B12・B6などのビタミンもたっぷり！
- 抗酸化作用、疲労回復効果、美白効果などがあるアスタキサンチンも豊富です。
- 塩分の多い鮭は、高血圧などを引き起こす原因にもなるため食べ過ぎには注意です！

※特に脂肪の多いお魚に多く含まれます。

～知って得するポイント～

*** しいたけは日光浴させると、ビタミンDが増加する！**

室内で栽培されたしいたけは、ビタミンDがほとんど入っていません。調理前に30分～1時間でも外に干すと、ビタミンD含有量がとても増加します。ビタミンDだけでなく、食物繊維やビタミンB1も非常に増えるんです！

- 干す時のポイント: しいたけのカサを下向きに置く。

*** きのこは冷凍するだけで、旨みと栄養価がアップ！**

生のきのこには旨み成分が少なく、冷凍して細胞が壊れて酵素が働くことで旨み成分を作りだします。この酵素が働くことで、グアニル酸やアスパラギン酸などの旨み成分が約3倍に増えます！

- グアニル酸...生活習慣病の予防効果
- アスパラギン酸...利尿作用、疲労回復

- 調理の時のポイント: 冷凍のまま調理を行う。
解凍すると大事な栄養成分が流れ出てしまいます...

