



10月 食育メモ

217/12

小旗伶奈

秋に美味しいいたけ

す。秋をたたくが得
ます。秋のあしが
ま便しがいい果
いり、おる高効
たり、すけもすが
れたままでを価
わめたい生理養
い高てし、調栄の
とをれしりに、ど
だ収さし干お軽は
旬吸と「と手」る
がのるとの「け」る
11月ウが「前」に食
、ツ果たはるしけ
10月ル効いたきし
は、す生いたで干
けたり「しと」か
たしは、生こすは
い果消にすべきれ
し効解けま食でそ

しいたけに含まれる成分と効果

ビタミンDが含まれている

しいたけには、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが多く含まれています。また、骨や歯を丈夫にするカルシウムも含まれています。

食物繊維が含まれている

食物繊維には腸内細菌のはたらきを助けたり、便秘を予防する整腸効果があります。

血圧抑制効果がある

血圧を抑えてくれる成分も含まれているので、コレステロール値を下げる効果が期待できます。

ワンポイントアドバイス

＊もし、しいたけが苦手な子への対応としては、フードプロセッサにかけたり、細かく刻んだものを「トッピング」や「ソース」に入れると良いと思います。ぜひ試してみてください。

これから寒い季節となり、体調を崩しやすくなるので、たくさん食べて元気に過ごしましょう。