

Stop!ざ・メタボNo,67 秋の味覚、きのこでメタボ予防!

食欲の秋! ついつい食べ過ぎてメタボが気になるという方にオススメの「きのこ」。

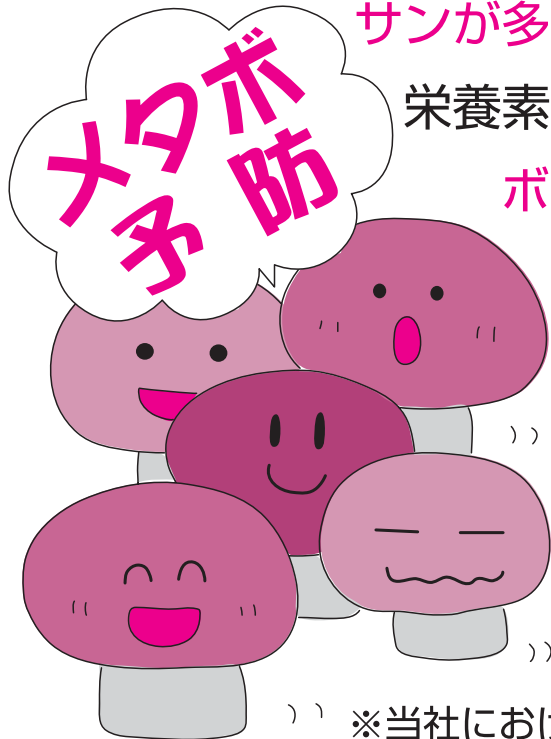
栄養豊富で低カロリーというだけではなく、きのこに含まれる「キノコキトサン(別名キトグルカン)」は**脂肪細胞を減らす効果がある**ことでメタボ対策として注目されています。

キノコキトサンは、マツタケ、エノキタケ、シメジ、シイタケ、マイタケに多く含まれていますが、中でも**エノキタケがもっとも含有量が多く、ダントツでメタボ対策に効果がある**と言われています。

きのこのキノコキトサンをより多く摂取するには、**みそ汁にして煮込むと汁の中にキノコキトサンが多く出て、体内で吸収摂取しやすくなる**そうです。長時間煮込むことで、栄養素が汁に出るため、**できるだけ長い時間、みそ汁の中で煮込むことがメタボ対策のコツ**です。

さらに、食物繊維が豊富で、**整腸、快腸効果があり便秘を解消、腸管を活性化させ、免疫力を高める効果**もあります。

秋の味覚「きのこ」を食事に取り入れましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。