

Stop!ざ・メタボNo,103 秋の味覚でメタボ予防 キノコ

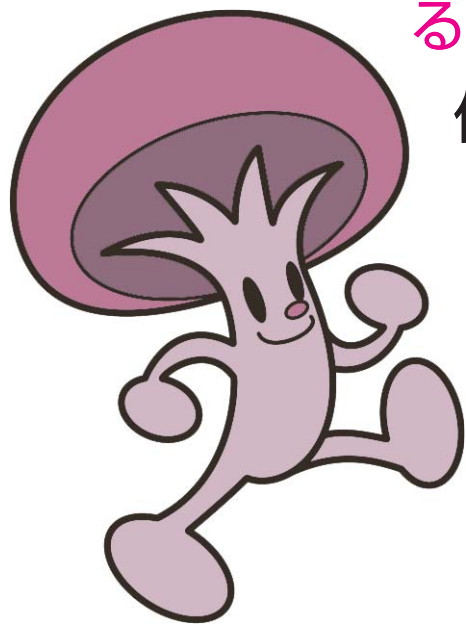
年中出回っているキノコですが、旬は秋です。

キノコには、食物繊維、ビタミンB類、ビタミンD₂、ミネラルなどの栄養素を豊富に含み、野菜とはひと味違う特長を持っています。高たんぱく、低カロリー、多繊維質のヘルシー食品と言えます。また、キノコにはミネラルのカリウムが多く、塩分の過剰摂取を抑制する効果が期待できます。

最近では、味噌や納豆、チーズといった発酵食品などの「菌食」が見直されていますが、菌食といえはキノコもそのひとつです。これらの菌はからだの免疫力を高め

るとも言われますが、特にキノコは、土壌の有効成分が菌糸や胞子全体に含まれ、菌の成分をそのまま体内に取り入れる事ができます。キノコは菌を直接食べられる優れた菌食と言えます。

ただし、食べた菌は便と一緒に体外に排出されるので、毎日継続して菌をとるように心がけましょう。



 **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。