

きのこは脂質をほとんど含んでおらず低エネルギーで、加熱しても食感がしっかり残るので食べごたえがあり、ダイエットにもぴったりです。様々な料理や調理法に合う食材のため、ぜひ日々の食事に取り入れてみてください。

●食物繊維がたっぷり

きのこは、食物繊維の中でも特に不溶性食物繊維が多いため、腸で水を含んで膨らみ、便のかさ増しと大腸を刺激する効果で便通をよくします。また、それにより**糖尿病や大腸がんなどの生活習慣病の予防に役立ちます**。日本人は食物繊維の摂取量が少ないといわれているため、食物繊維の多いきのこは意識して取り入れたい食品です。

●ビタミン、ミネラルも豊富

きのこはビタミンB1やB2を多く含み、糖質や脂質の代謝や疲労回復に効果があるため、**健康な肌、髪をつくるはたらきがあります**。また、骨を丈夫にするビタミンDも含むため、**骨粗しょう症予防にも役立ちます**。

