

秋は、きのこ菌活

シメジやエノキ、エリンギなど、一年中スーパーで売られているきのこですが、天然の「きのこ」は、9月～11月頃に旬を迎えるものが多く、秋が旬の食べ物です。

きのこに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やし、腸の環境を整え、健康や美容のために役立ちます。

食物繊維には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類があり、**水溶性食物繊維**はコレステロールの排出を助ける働きをするため生活習慣病予防効果が期待できます。不溶性食物繊維は腸を刺激してぜん動運動を促し、老廃物を排出する働きがあります。きのこには、両方の食物繊維が含まれています。

このほか、きのこには糖質の代謝や疲労回復に効果がある**ビタミンB1**、脂質の代謝や健康な肌と髪を作る**ビタミンB2**、骨を丈夫にする働きのある**ビタミンD**が豊富に含まれています。

また、**ダイエットや生活習慣病が気になる人には、きのこは低カロリーで嬉しい食品**です。

ご家庭では、カットして冷凍保存するとすぐに使えて便利なおうえ、旨味が増します。

