



今年は10月になっても夏日の様な暑さの日がありました。

ただ、日中は暑くても朝晩は冷えるので、風邪層状のある方も多かったと思います。

皆様は体調を崩したりしていませんか？

本格的な冬に突入する前に、大掃除、暖房の準備などを済ませたいですね。(個人的な願望です…)

《栄養士／室岡》

今月は、「きのこ」特集

きのこ類は、低カロリーなだけでなく、様々な効果もあります。

◎ 主な成分と働き

悪玉コレステロールを減らすエリタデニンや、紫外線に当たるとビタミンDに変わる。

エルゴステールなど、骨粗鬆症^{こつそそうしょう}※1、動脈硬化、高血圧、がん予防、疲労回復の効果があります。

◎ 料理のコツ

できるだけ水にふれさせないのが美味しさを守る秘訣です。

キッチンペーパーなどで汚れを拭き、シイタケは使う前に天日に干すと、骨粗鬆症や前立腺がんを予防するビタミンD量がアップします。

うま味成分も、干したり、凍らせることで増加します。

免疫機能を高める成分もあるので、ぜひ旬の今お召し上がりください。



※1 骨粗鬆症…

骨の代謝バランスが崩れ、もろくなった状態のことです。

原因としては、骨を形成するカルシウムやマグネシウムの不足や、カルシウムの吸収に必要なビタミンDなどのビタミンがバランスよくとれていないことが挙げられます。また適度な運動によって骨に一定以上の負荷をかけないと骨形成におけるカルシウムの利用効率が悪くなるため、運動不足も骨粗鬆症の要因となります。