

きのこといっても色々な種類がありますが、きのこは基本的にカロリーも低く栄養素も豊富に含まれています。
旬は秋頃ですが、近年では人工栽培によりほとんどのきのこが一年中手に入ることが多いです。

コレステロール低下



コレステロールの上昇は動脈硬化の進行リスクを高めるため、高値の方は注意が必要です。
水溶性食物繊維が豊富で脂質代謝を促すビタミンも含まれているため、コレステロールの低下を期待できます。

腸内環境の改善



きのこは食物繊維が豊富で、腸内の蠕動運動を促進します。
便通も良くなるため便秘の解消にも役立ちます。

むくみ・血圧の改善



カリウムなどミネラルも含むため、むくみ解消につながります。
また余分な塩分を排出するため血圧の調整にも効果的です。



栄養を逃がさないためには



・洗わないで調理する

水洗いすることで水溶性(水に溶ける性質)のミネラルやビタミンが失われるため汚れなど目立たない場合はそのまま調理しましょう。

・乾物や冷凍して使う

天日干しにするとビタミンDが増えやすく、冷凍すると細胞が壊れてうま味や栄養素が出てきます。