

11月18日（火）

きょうは、“五目ラーメン”の具に使われている「干ししいたけ」^ほについてのお話をします。「干ししいたけ」^ほといえは、中華^{ちゅうか}の献立^{こんだて}には必ずと言っていいほど登場するおなじみの食材です。では、生の^{なま}しいたけと干したしいたけでは、一体何が違うのでしょうか？栄養面^{えいようめん}での違いは、“ビタミンD”の量が“干ししいたけ”の方が多く含^{ふく}まれているということです。“ビタミンD”には、カルシウムが身体^{からだ}に吸^{きゅうしゅう}収^{しゅう}されるのを助けたり、骨^{ほね}にカルシウムを運んだりする働きがあります。そのため、骨^{ほね}を丈夫^{じょうぶ}にするためには、カルシウムと並^{なら}んで無くてはならない栄養素^{えいようそ}です。

きのこが苦手という人もいますが、たっぷりのビタミンDでカルシウムの吸^{きゅうしゅう}収^{しゅう}もアップしますので、残さずにしっかり食べましょう。