

2月4日（水）

きょうは、“^{しせん}四川豆腐”の具に使われている「^ほ干ししいたけ」についてのお話をします。「^ほ干ししいたけ」といえば、^{ちゅうか}中華の^{こんだて}献立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、^{なま}生のしいたけと^ほ干したしいたけでは、一体何が違うのでしょうか？^{えいようめん}栄養面での違いは、“ビタミンD”の量が“^ほ干ししいたけ”の方が多く^{ふく}含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^{からだ}身体に^{きゅうしゅう}吸収されるのを助けたり、^{ほね}骨にカルシウムを運んだりする働きがあります。そのため、^{ほね}骨を丈夫にするためには、カルシウムと^{なら}並んで無くってはならない^{えいようそ}栄養素です。

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