

## 2月4日（水）

きょうは、“四川どうふ”の具に使われている「干ししいたけ」についてのお話をします。「干ししいたけ」といえば、ちゅうか こんだて中華の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干したいたけでは、一体何が違うのでしょうか？栄養面での違いは、“ビタミンD”の量が“干ししいたけ”的が多く含まれているということです。“ビタミンD”には、カルシウムが身体に吸収されるのを助けたり、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、骨を丈夫にするためには、カルシウムと並んで無くてはならない栄養素です。

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。