

4月28日（火）

きょうは、“マーボー豆腐”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、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、生の
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
効果があります。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。