

## 2月16日（木）

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。