

11月25日（月）

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。