

## 12月1日（水）

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。