

# 健康市場

第 100 号

〒193-0942

八王子市栢田町 538-15

TEL: 0426-61-6047

発行元: 永生会 栄養科

発行日: H17・11・1

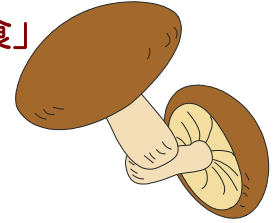
責任者: 栄養科 佐藤



腸内の老廃物を掃除してくれる「ダイエット食」

旬を食べる

## きのこ



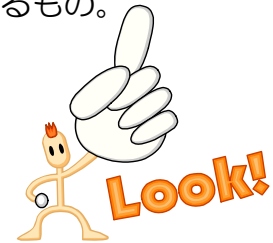
きのこは低カロリーでビタミンB群、エルゴステン（日光や紫外線にあるとビタミンDに変化する）が豊富。

うまみのもとのアミノ酸の1種、グルタミン酸は新陳代謝を促進し老化防止に力を発揮します。エリタデニンというアミノ酸は、血液中の過剰なコレステロールを排出する働きがあります。

### 選び方

- えのき茸・・・全体に薄いクリーム色で、カサがあまり開いてないもの。
- エリンギ・・・軸が白くて太く、裏側が白くてひだがかっきりとでているもの。
- しいたけ・・・カサが肉厚で開きすぎず、裏側が白くてひだが細かいもの。
- しめじ・・・軸は白くて太く短めで、ひと株が大きく重量感のあるもの。
- まいたけ・・・カサの表面が乾いていて色が濃く、つやのあるもの。
- まつたけ・・・カサがあまりひらいておらず、軸が太くて弾力のあるもの。

### 組み合わせのヒント



- えのき茸・・・豊富な葉酸は赤血球を作り出す際に重要な栄養素です。
- エリンギ たんぱく質やI PA、DHAの豊富なサバ、ブリと組み合わせれば、子供の成長に最適です。
- しいたけ・・・不溶性食物繊維とビタミンB2が豊富です。ビタミンB2は脂質からエネルギーを生み出したり、細胞の再生を促進する働きがあり、蛋白質の豚肉、内臓肉や、炭水化物の穀類と組み合わせると疲労の回復に効果を発揮する栄養素です。
- しめじ
- まいたけ・・・ビタミンB2、葉酸共に多く含みます。  
このほか、サルノコシカケ科のきのこらしく、がんの予防に役立つとされる、不溶性食物繊維のβ-グルカンを多く含んでいるのも特徴です。

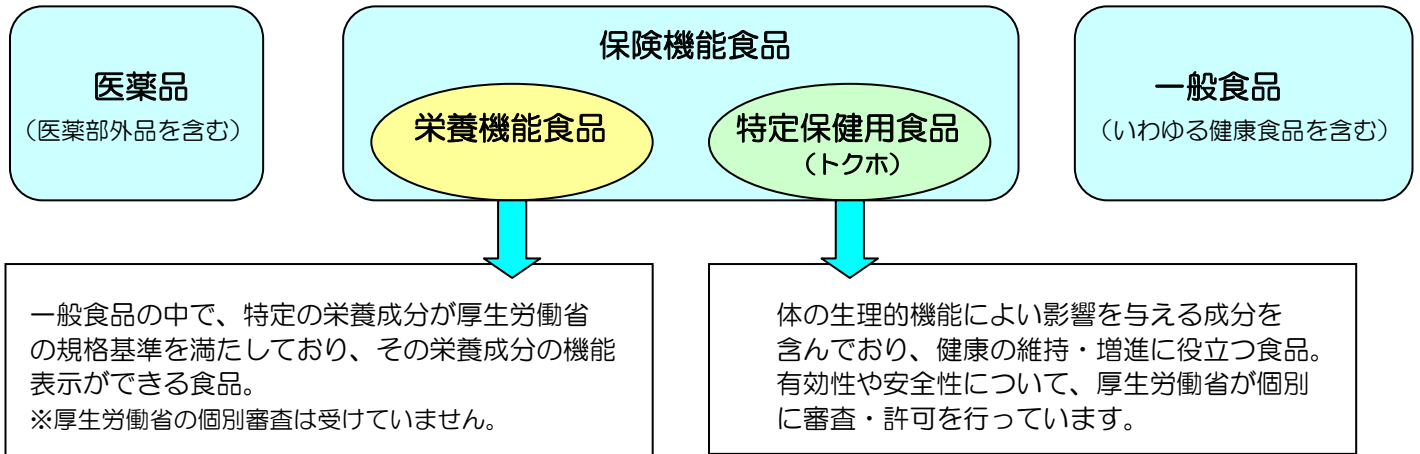


かしく選んで毎日の食生活に取り入れましょう!

# 特定保健用食品(トクホ)

私たちが食品を選ぶ目安として一定の条件を満たした食品を「保健用機能食品」と言います。

さらに国への許可などの必要性や、食品の目的、機能の違いによって、「特定保健用食品」と「栄養機能食品」の二つに分けられます。



トクホは、血圧・血中のコントロールなどを正常に保つことを助けたり、お腹の調子を調子を整えるのに役立つなど、他の食品と違って、身体の生理学的機能などに影響を与える成分を含んでおり、特定の保険の効果が化学的に証明されている食品です。

## トクホのメリット

### 1 体の調子を整える

食品本来の栄養・味覚はそのままに、体調を整える働きのある成分を加えたものです。



### 2 自分に合ったものが選べる

パッケージに許可マーク、効果や成分が表示されているので、選ぶ際の目安になります



### 3 手軽に取り入れられる

ドリンクや菓子、油など、食品の形態をしているので、毎日の食生活に無理なく取り入れられます。

### 4 安心できる食品

いくつもの許可要件をクリアしたうえで、厚生労働省から表示許可を受けています。