

# 健康市場

第 241 号

〒193-0942

八王子市欄田町 583-15

TEL : 042-661-6047

発行元 : 永生会 栄養科

発行日 : H29.9.1

責任者 : 栄養科 佐藤



## しいたけ



昔から馴染みのあるしいたけは、美味しいだけでなく、健康的なからだをつくる成分を豊富に含んでいます。

### ●血液をさらさらにします

しいたけに含まれるレンチオニンとグアニル酸には、血液の凝固を抑える働きがあります。

#### レンチオニン（香り成分）

干しいたけは、水で浸すことによりレンチオニンが増えます。

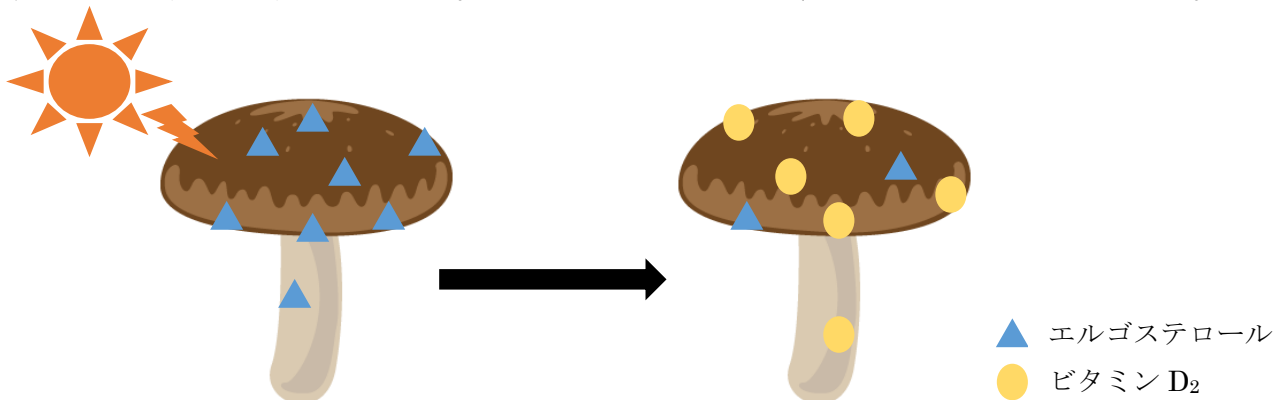
20分以上の煮沸は成分が減ってしまうため、加熱時間に注意しましょう。

#### グアニル酸（うま味成分）

干しいたけは、冷蔵庫で約 5 時間水に浸し、加熱調理をすると、グアニル酸を多く残したまま召しあがれます。

### ●健康で丈夫な骨づくり

しいたけを含むきのこ類は、エルゴステロールという物質がたくさん含まれており、太陽にあたるとビタミン D<sub>2</sub> に変わります。ビタミン D<sub>2</sub> は、カルシウムの吸収を促進し、丈夫な骨をつくる働きが期待できます。意識的にしいたけを食事に取り入れてみましょう。



## 8020 (ハチマル ニイマル) 運動



8020 (ハチマルニイマル) 運動とは、

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

20本以上の歯があれば、満足のいく食生活を送ることができるといわれています。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。楽しく充実した食生活を送り続けるために、健康な歯を保つことが大切です。「8020」を目指しましょう！

丈夫な歯を保つためには、**唾液**を出すことが大切です。唾液には歯や歯茎を守る多くの成分が含まれています。

根菜類などの噛みごたえのあるものを食べることや、おしゃべりすることで口周りのトレーニングになり、多くの唾液が出ます。柔らかいお食事ばかりではなく、歯ごたえのあるものも積極的に食べ、丈夫な歯を保ちましょう。

また「よく噛むことで脳が活性化され、認知症のリスクが軽減される」と言われています。

9月18日は、**敬老の日**です。ご家族やお友達と一緒に  
おいしいお食事を囲み、楽しいひと時を過ごしましょう。

