

9 September 2014 平成 26 年

# 9月 意外と知られていないきのこの世界

きのこ... 突然どこにでも生えてくる生き物。  
花も葉っぱもない。実もならない。  
植物や動物ではない。  
菌のなかま。  
※ 注意 毒きのこもある。

きのこの栄養素  
・β-グルカンという成分。  
ウイルスに負けない体を作る。  
・カロリーは少ないけれど、  
ビタミン、ミネラルは、しっかり入っている。

九月一日 (🍄)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
	★					★
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



しいたけ  
日に当たるとビタミンDが増える。  
ビタミンD → 骨を丈夫にする成分。

## 《いろいろなきのこ》

えのきだけ  
疲れをとる成分。  
ビタミンB<sub>1</sub>がたっぷり。  
夕食に食べると効果大。



しめじ  
昔から「香りまっただけ味しめじ」と言われるほどおいしいきのこ。



なめこ  
ぬめりの成分で胃をやさしく守る。  
みそ汁でおいしく食べよう。

味にくせがない、人気のきのこ。  
生産量は世界一。  
マッシュルーム



まいたけ  
β-グルカンはきのこの中でトップクラス。

腸をきれいにしてくれるきのこ。  
食物せんしが豊かで腸をきれいにする。



エリンギ

日直  
なめこさん  
しいたけくん

- 主な行事
- ★ 9月8日 (月) ころの健康づくり部会 ~敬老の日に向けて~
  - ★ 9月13日 (土) 運動部会 北の丸公園・皇居東御苑 ヘルシーウォーキング

調布市民健康づくり始める会  
<http://chofu-healthnet.jp>

食楽食育の会