

11月 きのこの世界へようこそ



しいたけ

ビタミンB群が多く、豊富に含まれるエスゴステリンは、日に当たると骨の成長に必要なビタミンDに変化します。



なめこ

なめこのヌルヌルはムチンという成分で、胃腸の働きをととのえてくれます。

ぶなしめじ

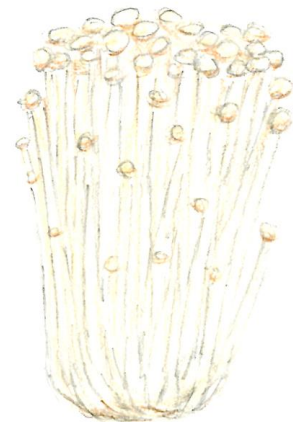
うまみ成分が多く含まれているため、炊き込みご飯、煮物、炒め物など幅広く利用できます。



えのきたけ

疲労回復に効果のあるビタミンB₁の量はきのこ類の中でもトップクラス。

夕食に食べると1日の疲れをとってくれます。



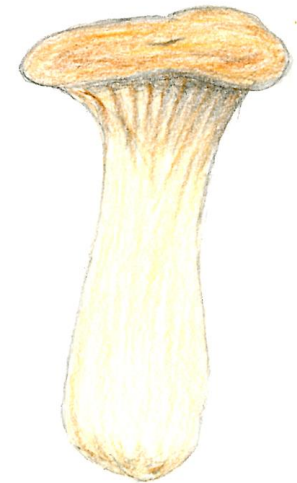
マッシュルーム

栽培量は世界最多数。うまみ成分のグルタミン酸が多く、味が良いきのこです。



エリンギ

さつまいもより、食物繊維が多く、腸内をきれいにそうじしてくれます。



@mikako.yz

木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
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

