



## きくらげの栄養と驚きの効能について

薬膳アドバイザー 福島鳳林

**きくらげの栄養と驚きの効能**①食物繊維量は、ゴボウの約3倍にあたります！「食物繊維」は腸を整え、便秘の改善を促す効能のほか、糖尿病や肥満の予防などの効果があります。②カルシウム、リンの吸収を促し、骨や歯を丈夫にしてくれるビタミンDがキノコ類の中でトップクラスの含有量を誇ります。高齢化に伴って増加している骨粗鬆症予防としておすすめです。③体の調子を整えるカルシウムや鉄、亜鉛などのミネラルも含まれています。まとめますときくらげは骨を丈夫にして、腸活、体の調子も整えてくれる美容&健康にぴったりの食材です！

### きくらげの美味しい食べ方について

加熱するなら：きくらげと豚肉の卵炒め、八宝菜等の中華炒め、スープ、みそ汁などがおすすめ。  
ひんやりさっぱり食べるなら：サラダ、酢の物、和えものがおすすめ。

※サラダなど冷たい料理に使う場合は水で戻したきくらげを30秒湯通し、冷ましてから使います。



きくらげと  
豚肉の卵炒め



きくらげと  
きゅうりの  
酢の物



きくらげと  
もやしの彩  
ごまサラダ

参照：薬膳アドバイザー養成講座「食材・生薬の知識」

## ほっとサロン 2023年1月のお知らせ

	絵手紙	押し花	パステル画	粘土フラワー
日時	通信	1月24日(火) 13時～15時	1月27日(金) 13時～15時	1月30日(月) 13時～15時
テーマ	2023年カレンダー	フラワークリップ	ポストカードに描く	作品を完成しよう
担当者	和川法子さん	西村久美江さん	太田慶子さん	坂元のり子さん
資料代	600円	1000円	600円	600円
場所	大黒堂会館2階大広間 ※大黒堂会館発願門入り口もご利用ください。			
参考作品				

### 本仏殿階段下にて対応 お会い出来る事を楽しみにしています！



12月1日(木) 8日(木) 18日(日) 9:30～10:00  
1月6日(金) 15日(日) 18日(水) 9:30～10:00

- 月刊「ほっとライン」手渡し
- 健康&福祉関連の情報提供
- 年会費の支払い
- 介護相談予約の受付
- ほっとサロン申し込み
- しあわせの箱募金



発行：マイトリーヘルプサービス 直通電話：045-439-5258

メール：[mhs@kodosan.or.jp](mailto:mhs@kodosan.or.jp)

ホームページ <https://mhs.kodosan.or.jp>



ホームページ QRコード