

きのこの食物繊維とビタミンDに注目!



年間を通して、さまざまなきのこが安価に食べられる今、その2つの成分に注目すると、積極的に取り入れたい食材だとわかります。また、きのこの90%以上は水分。100g当り21~34kcalなので、カロリーを気にせず食べられるのも魅力です。

食物繊維が腸の調子を整えます!

ビタミンDがカルシウムの吸収をサポート!

単位/生100g当たり
食物繊維: g
ビタミンD: μg

食物繊維量が多い順に並べてみたが、どのきのこも3g以上あるから、「腸活」のためにたっぷり食べたい食材じゃ。特にビタミンDは「マイタケ」がトップクラス! きのこは種類もたくさんあるから、毎日食べてもらいたいものじゃ。



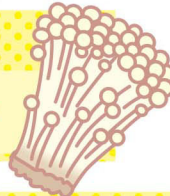
① シイタケ(菌床栽培)

食物繊維: 4.9
ビタミンD: 0.3
25kcal



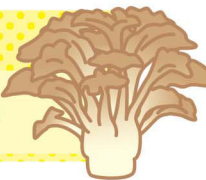
② エノキタケ

食物繊維: 3.9
ビタミンD: 0.9
34kcal



③ マイタケ

食物繊維: 3.5
ビタミンD: 4.9
22kcal



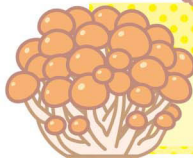
④ エリンギ

食物繊維: 3.4
ビタミンD: 1.2
31kcal



⑤ ナメコ

食物繊維: 3.4
ビタミンD: 0.0
21kcal



⑥ ブナシメジ

食物繊維: 3.0
ビタミンD: 0.5
26kcal



普段のメニューにきのこを加える、少量のバターとしょうゆでソテーするなど簡単にメニューを増やせるよ。

ビタミンDが含まれる野菜や果物は少ないから、きのこを食べるといいね。



参考: 日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

ソニ健保
のお知らせ

●INFORMATION●

被扶養者(配偶者)の健康診断、申込締切日は11月30日です!

ソニー健保に加入している被扶養者(配偶者)、配偶者以外の40~74歳のご家族を対象とした健康診断の申込締切日が迫っています。

右の画像を読み取って、ウェブサイトで詳細をご確認の上、お申し込みください!



健康診断の
ウェブサイト