



乾物の力 DE 健康度UP↑



乾物は食物繊維が豊富で、栄養が凝縮されていて、健康づくりに役立つ食材だ
ということを知っている人は多いと思います。
ここでは、代表的な農作物の乾物3つを例に、どれほどスゴい力があるのか、ご紹介します。



| 乾物の力 | 代表的な農作物 | 乾物 | 解説 |
|---------------|---------|--------|---|
| 栄養価が 高まる | 大根 | 切り干し大根 | 大根を乾燥させると、 食物繊維 は1.3g→5.3g、 カルシウム は23mg→130mgにアップ。 その量、なんと 4倍以上 です！ |
| うま味が アップする | しいたけ | 干しいたけ | しいたけを干すと、うま味のもとになる グルタミン酸 が450mg→900mgにアップ。 その量、なんと 2倍 です！ |
| 効能が 期待できる | 大豆/豆腐 | 高野豆腐 | 高野豆腐に含まれる「レジスタントタンパク」は、 中性脂肪値やコレステロール値を抑える働き があるとされています。 |



「スライス干しいたけ」や
「小サイズの高野豆腐」があるぞ。
煮物や、みそ汁などにそのまま使えて、
便利なんじゃ。

水でちょっと戻すだけで
「切り干し大根とツナのサラダ」ができるよ。
パリパリした食感がおいしい！



参考文献：調理のためのベーシックデータ 第6版 女子栄養大学出版部／日本食品標準成分表2020年版（八訂） 参考サイト：こうや豆腐の最新健康機能性研究紹介 旭松

