



# 栄養だより Vol.7

## ～・きのこ・～ 菌活

医療法人 心信会  
池田バスキュラーアクセス・透析・内科  
Access/Nephrology/Dialysis

### 9月 カレンダー

- 1日 キウイの日
- 6日 黒豆の日  
黒ごまの日
- 9日 栗きんとんの日
- 10日 牛タンの日
- 15日 マスカットの日
- 18日 かいわれ大根の日
- 20日 海老の日
- 29日 ぶぐの日
- 30日 くるみの日

### かいわれ大根の育て方



#### 【準備するもの】

- A. プラスチックコップかトレー
- B. コットン か脱脂綿

1. トレーに濡らしたコットンをひきつめ、種が重ならないように敷きつめます。
2. アルミホイルをかぶせ、3日間おいておきます。
3. 発芽して5cm～6cmほど伸びたら、日当たりのよい場所に移動させます。
4. 種をまいて7～14日程で食べられます。

種は100円ショップ購入可能。

暦の上では、もう秋ですね。秋は、「食欲の秋」とも言われるほど、美味しい食材がたくさんあります。そんな美味しい秋の食材 **“きのこ”** についてご紹介したいと思います。

### 身近なスーパーフード “きのこ”



しいたけ

乾燥させると、**ビタミンDの含有量UP!!**



きくらげ

血糖値上昇抑制や免疫力をサポート



舞茸

ビタミンDの含有量**トップ!**



えのき茸

美肌効果  
冷凍すると栄養の吸収力**UP!**

### 「きのこ」との食べ合わせが良い食品例

	乳製品・小魚・青菜・豆類	玉ねぎ、長ネギ	ごぼう	鮭
成分	カルシウム	アリシン	食物繊維	アスタキサンチン
効果	骨粗鬆症予防	動脈硬化予防	便秘予防	しみ/たるみ予防 肌の乾燥対策
料理例	きのこグラタン きのこのクリームシチュー	きのこネギのマリネ	きのこゴボウの きんぴら	きのこ鮭の雑炊

### きのこ鶏肉の中華炒め♪

カリウム (1人分)

487mg

動脈硬化に効果的!  
鶏肉で筋力UP!

#### ＜＜材料＞＞(2人前)

- |      |           |          |       |
|------|-----------|----------|-------|
| エリンギ | 1パック      | 中華だし(顆粒) | 小匙1   |
| しめじ  | 1/2パック    | しょうゆ     | 小匙1/2 |
| しいたけ | 3個        | ★ごま油     | 小匙1/2 |
| 長ネギ  | 1/2本(50g) |          |       |
| 鶏肉   | 100g      |          |       |
| サラダ油 | 大匙1       |          |       |



ごま油を増やしてエネルギーUP!

### きのこの炒め時間は

1～2分がベスト!

#### ＜＜作り方＞＞

- ① エリンギは、半分の長さに切り、薄切りにする。
- ② しめじは、小房に分ける。
- ③ 椎茸は、薄切りにする。
- ④ 長ネギは、斜めに薄く切る。
- ⑤ 鶏肉は、大き目の一口大に切る。
- ⑥ フライパンに油を熱し、鶏肉に焦げ目が付いたら、キノコを加え、中火で炒める。
- ⑦ 長ネギ、調味料を加えて炒め合わせる。



掲載してほしい内容があれば、お気軽にスタッフにお声掛けください。ご意見もお願いします。