

# 栄養だより

2008年  
11月  
さぬき市民病院  
栄養管理科発行

## 【きのこ類】

日本は、湿潤な自然環境のおかげで世界有数の「きのこ大国」です。食用としての歴史は古く、身近な存在であったことが、縄文時代の遺跡から出土した「きのこ型土製品」により伺い知ることが出来ます。

## 【栄養的特性】

一般成分は野菜類に似ていますが、食物繊維・ビタミン類・ミネラルなどの栄養素を豊富に含んだ低カロリー食品といえます。

日本食品成分表によると、干しいただけの食物繊維の含有量は、四十パーセント強で、乾燥重量当りに換算しても大根やネギよりもはるかに多いのです。

## つくりかた

- ① 米は洗って、30分以上うちあげておく。
- ② 本しめじは、石づきを除き、ほぐす。
- ③ 薄揚は油抜きし、せん切りする。
- ④ 干しいたけは、水にもどし、せん切りにする。
- ⑤ にんじんは、短冊に切る。
- ⑥ ①に分量の水と煮だし汁を入れ、②、③、④、⑤と調味料を加え炊飯器で炊く。

## きのこごはん

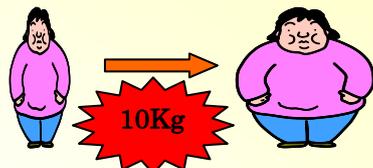
### 材料(4人分)

米	320g
水	320g
煮だし汁	160g
本しめじ	80g
薄揚	20g
干しいたけ	8g
にんじん	40g
みりん	12g
酒	20g
しょうゆ	32g

一人分栄養価	エネルギー	335kcal	たんぱく質	7.3g
	脂質	2.6g	塩分	1.2g

## スポーツの秋に!

食欲の秋だからと、ついつい食べすぎていませんか? 1日200kcalを、毎日、いつもより多く摂りすぎていると・・・  
1年後には・・・なんと10kgも体重が増えることになります。



200kcal消費するには、ジョギングなら25分行わなければなりません。どうせするなら食欲の秋よりスポーツの秋にしてみませんか?



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

