

乾しいたけのヘルシー発見!

【乾しいたけ食育講座 その③】



原木栽培

家族でダイエット!

しいたけには食物繊維がたくさん含まれているよ。食物繊維は、腸の働きを活発にし、便秘を予防・解消するだけでなく、腸の中を健康にしてくれたり、コレステロールや発がん物質を吸着して体の外に出す効果があると言われてるんだ。しいたけは低カロリーだから家族みんなでダイエットするには強い見方だね!

コレステロール値・血圧を下げるエリタデニン

しいたけには、エリタデニンという成分が含まれていて、血液中の悪玉コレステロール値を下げて、善玉コレステロール値を高めてくれるんだ。だから、乾しいたけを継続的に食べると、血の流れがスムーズになって、血圧を下げるって言われているよ。



日本産原木乾しいたけは、農薬や添加物を全く使っていない、自然の力で育ったエコ食品です。日本人の環境にやさしい、安心・安全な食材です。

日本産・原木乾しいたけをすすめる会



日本産の原木乾しいたけには、全国統一のシンボルマークがついています。

このマークは日本産原木乾しいたけのみにつけられた安心のマークです。お求めの際は、このマークを目印にお選びください。