

エコな食品

乾しいたけのカルウム発見!

【乾しいたけ食育講座 その⑦】



原木栽培

じょうぶな骨とカリウムの関係

育ち盛りのじょうぶな骨をつくるには、骨の材料となるカルシウムを多く摂取しなければならないことは知っているよね。でもそれと同時に、適度なカリウムの摂取も大切だということが、最近の研究で明らかにされているよ。これは、カリウムには、身体からカルシウムが出ていくのをおさえる働きがあるからなんだ。骨粗鬆症の予防にもつながるので、このカリウムを多く含む乾しいたけを食べることは、どんな年代にとってもいいことなんだよ。

カリウムを多く含むといわれる食品に勝つぞ!

カリウムは特に、乾しいたけ、野菜、芋、くだものなどの植物性食品に多く含まれているよ。水にとけやすいので、みそ汁やシチュー、カレーなど汁ごと食べると加熱により溶け出たカリウムも摂取できるよ。もちろん、もどし汁も使おうね。

乾燥しいたけ	春菊	さといも	バナナ
3枚(12g)の場合 カリウム252mg (21mg/g)	1/4束(50g)の場合 カリウム230mg (4.6mg/g)	1個(30g)の場合 カリウム256mg (8.5mg/g)	1本(90g)の場合 カリウム324mg (3.6mg/g)

日本産・原木乾しいたけ
商標登録第4046434号

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。

日本産・原木乾しいたけをすすめる会