

# 今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

## しっかり食べても太りにくい、免疫力アップにも役立つ 『キノコ』をふんだんに

秋の味覚の代表といえば『キノコ』。キノコはエネルギーが低く、食物繊維やビタミンDを多く含み、βグルカンという多糖類を含むのが特徴です。

食物繊維は便通を整え、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けて骨粗しょう症の予防に役立ちます。βグルカンは、がん細胞の発育を抑え、免疫力を高める効果が期待されています。βグルカンの含有率が高いのは、シイタケ、マイタケ、エリンギ、シメジ、エノキです。このうち、一番身近なのがシイタケではないでしょうか。

シイタケのエネルギーは100gで19kcalと低く、ダイエット食材としても優秀です。選び方は、かさがふっくらと丸く肉厚で、内側のひだが細かく、軸が太いものを購入しましょう。調理の際は、風味を生かすために水洗いせず、汚れは拭きとる程度にします。傷みやすいので早く使い切るか、保存する場合はそのまま冷凍すると良いでしょう。料理に使う際は解凍せず、凍ったまま使用します。

栄養効果が高くエネルギーは低い、旬の『キノコ』を無駄なく食べ尽くしてはいかがでしょうか。



東都大学 管理栄養学部  
管理栄養学科  
助教 管理栄養士  
佐々木正子さん

キレイ・元気を応援します！

No.76

低カロリーで満腹感も出るスープです！

### シイタケの中華スープ

栄養価 (1人分)

エネルギー  
84kcal

たんぱく質  
4.9g

脂質  
3.7g

炭水化物  
8.9g

塩分  
1.5g



#### おすすめポイント

シイタケだけでなく、いろいろなキノコを入れてアレンジするのもおすすめです。

#### 材料 (2人分)

シイタケ4個、ネギ1/2本、水400ml、鶏がらスープ(顆粒)小さじ1と1/2、しょうゆ小さじ1/2、塩・こしょう少々(A片栗粉大さじ1/2、水大さじ1)、卵1個、ごま油小さじ1、万能ネギ(お好みで)

#### 作り方

- 1 シイタケの石づきを切り落とし、かさの部分は薄切りに、軸の部分は手で割く。ネギは斜め切りにする。
- 2 鍋に湯を沸かし、①と鶏がらスープを入れて3分程煮る。
- 3 ②にしょうゆを入れ、塩・こしょうで味を調える。
- 4 ③にAの水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、卵を溶いて回し入れ、ごま油を入れる。
- 5 器に盛り付け、万能ネギを散らす。

(レシピ作成協力：深谷市保健センター)

ふかやの野菜をプラス1皿！



野菜で TUNAGU 明日の健康！

メール配信サービス  
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報



↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。

人口と世帯( )内は前月比 人口 142,977人(-58人)  
男性:71,538人(-37人) 女性:71,439人(-21人)  
世帯数:60,690世帯(+26世帯)  
(令和2年9月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課  
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号  
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531  
http://www.city.fukaya.saitama.jp/