

きのこを食べて腸をきれいにしよう！

調理時間 10分

## しいたけの味噌バター焼き

### 材料 (2人分)

- しいたけ・・・6~8個
  - ねぎ・・・適量
  - バター・・・小さじ2
  - 味噌・・・大さじ1
  - 酒・・・大さじ2
- (☆お好みで醤油やみりんなど少量加えても美味しく頂けます☆)



### 1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 88kcal	たんぱく質	: 4g
塩分量	: 0.8g	炭水化物	: 9g
食物繊維	: 2.7g	脂質	: 5g

### 作り方

1



しいたけの石づきを切り、軸を取る。さらに取った軸を縦にさく(手できれいにさけます)。

軸も材料として無駄なく使えます

2



フライパンにバターを熱し、しいたけを加えてしんなりするまで中火で焼く。しいたけが焼けるまでに味噌と酒を合わせて溶いておく。

3



しいたけが焼けたら溶いた味噌と酒を加えて、酒を飛ばすように混ぜる。最後にねぎを適量加え軽く混ぜたらできあがり。

### しいたけの効用♪

しいたけにはビタミン類が含まれています。なかでも日光に当たるとビタミンDに変化するエルゴステロールという成分を含んでいる点が特徴です。ビタミンDはカルシウムの吸収を高め、カルシウムが骨になるのを助ける重要なはたらきをします。生しいたけを料理に使う前に天日干しにすれば、D効力もグンとアップします。



# “腸内環境”をととのえよう！

小腸と大腸を合わせた腸全体の長さは約7~9メートルで、ひろげるとテニスコート一面分にもなります。この腸内の内側のひだのなかに、約100種類、100兆個以上もの細菌が存在するといわれています。主な腸内細菌には善玉菌、悪玉菌があり、これらがバランスをとり腸内の環境を保っています。

腸内環境をととのえる食材には、**食物繊維、乳酸菌、マグネシウム**などがあげられます。これらを日々の献立に上手に取り入れたいものです☆

## 食物繊維

食物繊維・・・「**ヒトの消化酵素でも消化できない食品中の成分**」のこと  
食物繊維は腸内で善玉菌のエサや便の材料になるなどさまざまな役割があり、腸内環境をととのえるために欠かせない成分です！

### ★食物繊維を多く含む食品★

- ・こんにゃく
- ・きのこ類（しめじ、しいたけ、えのきだけ、なめこ）
- ・海藻類（ひじき、わかめ、こんぶ、のり）
- ・野菜類（ごぼう、たけのこ、れんこん、南瓜、人参、春菊、山菜）
- ・豆類（大豆、あずき、おから、納豆）など...



## 乳酸菌

生きたまま腸にとどきやすい**植物性の乳酸菌**は善玉菌の増加に貢献しているといわれています！（動物由来の乳酸菌の多くは胃液、腸液のなかで死滅してしまい、腸までとどきづらい）

### ★植物性の乳酸菌を含んでいる食品★

- ・漬物（しば漬け、野沢菜、すぐき、キムチなど）
- ・味噌、醤油



## マグネシウム

マグネシウムは、腸内での水分の吸収を阻害します。そのため便の水分が多くなって軟便にさせる効果をもっています。

### ★マグネシウムを多く含む食品★

- ・ひじき、こんぶ、納豆など

