

●トークセッション●
“女性のミカタ”
きのこで体の中から
キレイになろう！



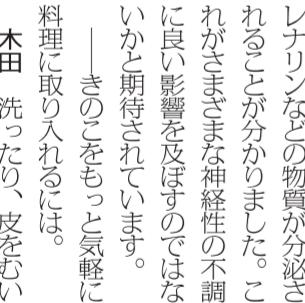
腸活発にし余剩物質排出
江口氏

江口 文陽
富澤 紀子
木田 マリ

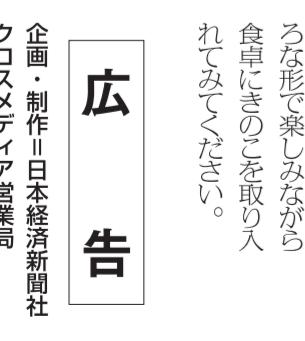


料理研究家
フードコーディネーター

木田 マリ氏



木田 洗ったり、皮をむい



木田 洗ったり、皮をむい

テレビ CM 放映中！

2016年10月～12月

はじめよう！きのこ習慣 きのこで体の中からキレイになろう！

低カロリーで栄養豊かなきのこは女性の強い味方。そのきのこの知られざるパワーや効果的な食べ方について、丸の内キャリア塾スペシャルセミナー（主催：日本経済新聞社クロスメディア営業局、協賛：JA 中野市）で詳しく紹介された。



東京農業大学 地域環境
科学部 教授、博士（林学）、
東京農業大学「食と農」の博物館 館長

江口 文陽氏

●講演●
知ってましたか？
きのこのチカラ

秘められたハワー

も高く評価されています。シタケ由来の成分は医薬品として認められていますし、アーリタケ由来の成分は特定保健用食品に、エノキタケ由来の成分は機能性表示食品に使用されています。きのこの一種ヒメマツタケを料理に利用すれば、肉の筋や繊維質を持つ酵素による酵素を分解する強固なゼルロースやグリグニンもありますが、それはきのこがつくる酵素の力によるものです。この酵素を持つきのこの軟らかく、おいしくしてれます。

もちろん健康面での機能性が研究によって明らかになっています。最近「腸活」という言葉が話題ですが、きのこは腸内環境を整えてくれるそうでね。

腸内環境を整える

江口 文陽
富澤 紀子
木田 マリ

と一緒排出してくれる事が研究によって明らかになっています。

宮澤 腸内環境が整うと、食べた栄養素がしっかり吸収され体の中に行きわたるようになります。また、腸内の老廃物が排出されることで体の代謝が高まり、お肌に張りが出たり、顔色が明るくなったりするなど、外見での変化が起ります。

木田 腸内環境をよくするきのこのメニューは、先ほど江口先生が紹介していたえき氷のスマートがおすすめ

です。季節の果物や野菜、乳酸飲料とともにえき氷のキユーピーを入れ、ミキサーにかけただけで、のどごしがよく飲みやすいスマートが完成します。食欲がない時や、食べすぎてしまった時に飲むのもいいですね。

江口 きのこは骨粗しょう症の予防にもつながるといわれています。骨粗しょう症はカルシウム不足が原因の一つですが、骨を強固にするにはカルシウムとともにビタミンDを摂取する必要がありま

す。きのこにはビタミンDが豊富に含まれており、さらにカルシウムとともにビタミンDを摂取する必要があると思います。

宮澤 骨粗しょう症は高齢の女性に多いと思われるがで

り、代わりに豆乳を使つてヘルシ

ーです。和食なら豆腐や青

菜類とあわせるのもおすすめで

す。

宮澤 骨粗しょう症は高齢

の女性に多いと思われるがで

り、代わりに豆乳を使つてヘルシ

ーです。和食なら豆腐や青

菜類とあわせるのもおすすめで

す。

宮澤 骨粗しょう症は高齢

の女性に多いと思われるがで