

知られざる

きのこのパワー!!!

- 高血糖、高血圧、
高コレステロール改善、動脈硬化予防
- 内臓脂肪の蓄積抑制・分解促進

- 血中コレステロールを分解します。
- 食事の糖分・脂肪分・コレステロールなどの
吸収の抑制、排出の促進

- 免疫力UP、アレルギー反応の抑制
- 胃酸多過による胃痛の抑制

- マクロファージ・白血球を活性化
ヒスタミンの分解作用を促します。
- 胃や腸の粘膜の新陳代謝を高めます。

- 二日酔い防止
- 疲労回復
- 口内炎予防、改善

- アルコールの分解をサポートします。
- 体内酵素に働きかけ、あらゆる代謝を助けます。

●食べ過ぎの防止

(☆食事の最初に食べるとより効果的です)

- ・満腹ホルモンのレクチンを活性化させ、満腹感をUPさせます。

●美肌

- ・シミ、ソバカスを作る酵素を阻害します。

●頭痛、肩こり、むくみ、冷え解消

- ・血行を改善します。

●不眠を和らげます。

- ・自律神経のバランスを整えてくれます。

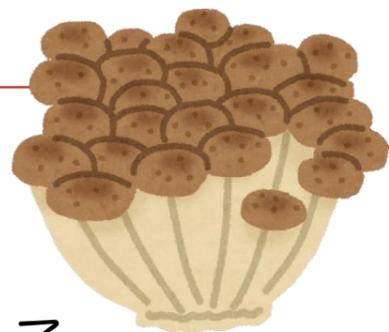
※特に夕食で食べるのがお勧め☆

寝ている間に沢山お仕事してくれます。

水に溶け出してしまう成分も沢山含んでいるので、
煮汁を捨ててしまうともったいないですよ～！

さらに栄養素ピックアップ！

ぶなしめじ



二日酔いに

ぶなしめじには、アルコールを分解する働きのある

『オルニチン』という成分が、

シジミの5倍~7倍も含まれているんです！

さらに、この『オルニチン』が肝機能を強化することで、

コラーゲンの生成や肌の新陳代謝を促進してくれるので、

シミやしわ、口元のかさつきや肌荒れにも効果的なのです。

お酒を飲むとお肌のターンオーバーも乱れがちに。

お酒のお供には『ぶなしめじ』を是非♪

マイタケ



美肌効果に

マイタケには、シミやそばかすの原因となる

メラニン色素の発生を抑える『チロシナーゼ阻害物質』

肌荒れを防ぐ『ビタミンB2』、

お肌の潤いを保つ『トレハロース』などなど、

美白効果やストレスが原因で起こる肌荒れを予防・改善する

成分がイッパイ!!

さらに、免疫効果の『β-グルカン』も豊富。

免疫機能を高めることは、皮膚疾患やしわ抑制にも、

す~っごく有効です!!!

エリンギ



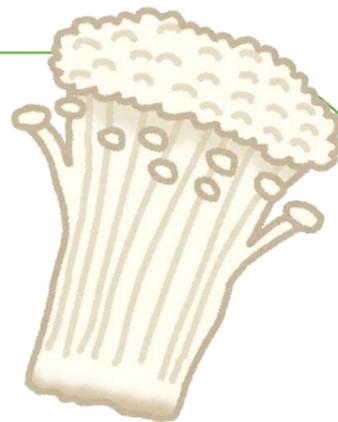
血液サラサラ・むくみ解消・便秘に

エリンギは『カリウム』を豊富に含んでいるので、塩分や水分を排泄し、**高血圧予防**や、**むくみの解消**、**頭痛抑制**にも役立ちます。

また、エリンギ独特の食感は『食物繊維』によるもので、きのこ類でもトップクラスの含有量！

お腹に溜まった**便の排出促進・便秘改善作用**だけでなく、血中の脂肪や糖、コレステロール他、血液ドロドロ成分も体外に排出して **高血圧、高脂血症、動脈硬化も予防・改善**してくれる優れものです！

えのきだけ



ストレス緩和・睡眠不足・疲労回復に

えのきだけには、**疲労回復**をサポートしてくれる『**ビタミンB1**』がたっぷり。

また、『**ギャバ**』というアミノ酸も豊富です。これは、肝臓や腎臓の機能を高め、神経の興奮を落ち着かせてくれます。

安眠時と同じ効果が得られるので、**寝つきが悪い方や睡眠不足の続いている方にオススメ**です。

さらに、**ストレスの緩和作用**のあるホルモンの材料となる『**パントテン酸**』という成分も多く含まれています。
ストレスと戦う現代人に打ってつけの食材です。

しいたけ



免疫力アップ・動脈硬化予防に

しいたけには、コレステロール値改善作用のある栄養素や、血管にコレステロールが沈着するのを防いでくれる栄養素が含まれています。

干しいたけ 9g(大2個)を1週間食べ続けると、コレステロール値が約 10%下がったという実験結果も!! さらに血圧を正常に保つ働きがあり、高血圧の方にも是非食べて頂きたい食品です!

また、しいたけの香り成分『レンチナン』は免疫細胞に働きかけ、ウイルス性の病気への抵抗力を高めてくれます。

他にも、『ビタミンD』の吸収を促進することで、骨の成長を助けたり、ホルモン・神経伝達物質の分泌などをサポートしてくれます。

ホルモンバランスの乱れは、イライラ・無気力・抑うつといった精神の不安定症状も引き起こし、免疫力を低下させてしまいます。

しいたけは老若男女、全ての方のお悩みに答えてくれる救世主です♡たくさん食べましょう!



キノコを使った簡単レシピ

○エノキとモヤシのお好み焼き



新食感!?
シャキ・モチ♪美味しい!

○あっという間 しいたけの甘味噌和え



チンするだけ。
シイタケ嫌いも
食べやすい!

○豚とシメジの甘辛炒め



キノコで量増し!
お腹も財布も
ルンルン☆

○エリンギのペペロンチーノ



クセになりそう♪