

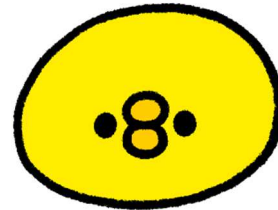


あき みかく 秋の味覚はこれ！！「きのこ」



スーパーマーケットに売っている「きのこ」

みんなはどれだけ知っているかな？



エリフギ



なめこ



えのきたけ



きくらげ



ぶなしめじ



まいたけ



ひらたけ



マッシュルーム



しいたけ



まつたけ

きのこにふくまれる「栄養素」

食物せんい

おなかの調子を整えてくれるもの。きのこは

低カロリーで食物せんいが多いです。

ビタミン

ビタミンB群やビタミンDという栄養素が多く

入っています。

アミノ酸

とくに、ぶなしめじには「オルニチン」という

アミノ酸が含まれていて、疲れを取ってくれます。