

HEALShii ヘルシー

英語のヘルシー「健康的」と「しいたけ」を合わせた造語 (healthy+shiitake)。しいたけでおいしく健康バランスを保ちましょう！

最近、気になってませんか？

1 ⇒ **「ビタミンD」** の力。
 なんだか心臓がドキドキするし… 肩が凝りやすいな そんなあなたは…

2 ⇒ **「エリタデニン」** の力。
 お腹の調子がすっきりしない… なんだか、体重も増えた そんなあなたは…

3 ⇒ **「カリウム」** の力。
 最近、よく「がん」の話聞く心配だな そんなあなたは…

4 ⇒ **「食物繊維」** の力。
 孫のくる病が心配… 私たちの骨粗鬆症も気になる… そんなあなたは…

5 ⇒ **「レンチナン」** の力。
 孫のくる病が心配… 私たちの骨粗鬆症も気になる… そんなあなたは…

1 「エリタデニン」の力。

コレストロール値を低下させる働きがある！

ほかのきのこ類にはない成分「エリタデニン」には血液中のコレストロール値を下げる事が確認されています。また乾しいたけの戻し汁には血圧を抑制する効果があるといわれています。

ヘルシーに！

2 「食物繊維」の力。

便秘予防でダイエットの強い味方！

乾しいたけは食物繊維が豊富。腸の中のコレストロールや発がん物質を吸着して排出してくれます。また、低カロリーで、メタボの予防やダイエットの味方です。

3 「カリウム」の力。

ナトリウムや老廃物の排泄を促す働き！

乾しいたけに含まれるカリウムにはナトリウムや、肝臓・腎臓における老廃物を排出する働きがあり、カルシウムが体から出て行くのを抑えます。

4 「ビタミンD」の力。

骨粗鬆症やくる病を予防する！

乾しいたけにはビタミンDが多く含まれ腸からのカルシウムの吸収や骨へのカルシウムの吸着を促します。カルシウムと一緒に摂取することで効果がさらに高くなります。

5 「レンチナン」の力。

免疫力を高めがんや感染症を予防する！

しいたけに含まれる「レンチナン」はβ-グルカン的一种で免疫力を高め感染症やがんの予防に役立つため抗がん剤としても使われています。