



# たいせつ はたら ネバネバには大切な 働きがあります。

## きょう しる 今日はみそ汁で「なめこ」

養殖

天然



「なめこ」は、にほんげんさん日本原産のきのこです。ブナやナラなどの枯れ木や切り株などに固まって生えます。ゼラチン質のネバネバの成分を分泌するため、「ナメタケ」、「ヌメリタケ」とも呼ばれています。

栄養たんぱく  
おいしい!



「なめこ」がヌメヌメするのは、凍ったり乾燥したりしないように自分の身を守るために、また「なめこ」には、血液に欠かせない銅や鉄、葉酸が含まれているため貧血予防に効果があるといわれています。



食物纖維

おなかの調子を整える働きがあります。

ミネラル

体の余分な塩分を体の外にしてくれ、カリウムが含まれています。

ビタミン

ビタミンB群が豊富に含まれています。特にビタミンB2が多いです。