



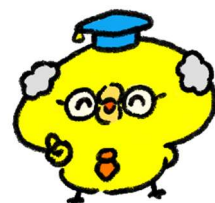
たいせつ はたら
ネバネバには大切な働きがあります。

きょう する
今日はみそ汁で「なめこ」



養殖

天然



食物繊維

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出してくれる、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。

「なめこ」は、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。

栄養たっぷり
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です。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。

