

管理栄養士さんの
ワンポイント
アドバイス



きのこって凄い！

身近なスーパーフード

低カロリーで年中手に入る食材のきのこ。旬の秋に美味しく食べて是非、健康になりましょう。といっても種類は豊富。代表的なきのこの栄養効果をご紹介します。

- ①椎茸 旨味成分（グアニル酸）と免疫力を高めるVDが豊富。食物繊維も多く便秘予防にも効果的。食べる前に内側のヒダの部分を上にして1-2時間日光に当てると栄養価がアップ。
- ②舞茸 血糖値上昇抑制や免疫力サポート・アレルギー改善効果・抗がん作用・脂肪燃焼効果がありダイエットにも有効。
- ③えのき茸 肌荒れ防止・美容効果。冷凍すると栄養が吸収されやすくなる。
- ④しめじ 旨味成分（グルタミン酸）ミネラル成分・カリウムの含有量が高く血圧の上昇を抑え浮腫み防止にも活躍。オルニチンについては「しじみ」の倍以上含まれている。
- ⑤きくらげ VDの含有量はトップクラス。カリウム豊富で浮腫み予防。
- ⑥なめこ ぬめり（ペクチン）が血糖値上昇やコレステロール吸収を抑制。皮膚や粘膜の保護作用があるナイアシン、造血作用の葉酸も豊富
- ⑦エリンギ 低カロリーでボリューム感がある為ダイエットに最適。
- ⑧マッシュルーム 生で食べられる唯一のきのこ。エネルギー代謝や抵抗力を高めるパントテン酸はきのこの中で上位。がん予防やアンチエイジングのセレンも含有。



枚方警察作成

「特殊詐欺被害防止啓発DVD」

3本だての構成で、1本7分程です。
シニア会（老人会）や、地域の集まり
（サロンや食事会など）時に、
ご利用ください。
美郷会より貸し出しの形となります。
お手数ですが、利用希望時は、
美郷会までご連絡下さい。



注意！不審電話（アポ電）が枚方市でも多く発生しています。市役所や実在する企業、家族などになりすまして家族構成や資産状況を聞きだしたり所在確認をする目的の電話です。このアポ電は振り込め詐欺や還付金詐欺のきっかけだけでなく、強盗事件につながるケースもあります。

地域包括支援センター美郷会では、社会福祉士、ケアマネージャー、看護師が配置されており、高齢の方々の様々な相談を受けております。介護保険、健康相談や予防に関する相談や教室開催。様々な課題を抱えた本人や家族、認知症の早期発見早期対応等、必要な機関と連携を取り対応していきます。

枚方市地域包括支援センター美郷会（高齢者サポートセンター）

