

## きくらげの栄養と効能について

### ◆食物繊維が多い

きくらげに含まれている食物繊維は「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」の両方を含んでいる貴重な食材です。「**水溶性食物繊維**」は水に溶けジェル状になり、小腸・大腸内にある糖質やコレステロールなどの栄養素の吸収をゆっくりにする作用があります。

「**不溶性食物繊維**」は水に溶けない為、水分を吸収して便の量が増えることにより、大腸を内部から圧迫し蠕動運動（ぜんどう運動）と呼ばれる腸の動きを活発にし排便をうながします。

### ◆ビタミンD

乾燥きくらげには、カルシウムの吸収を促進し骨や歯を丈夫にしてくれるビタミンDが豊富に含まれています。免疫力を向上させる作用があると言われています

## 取扱い商品

きくらげうどんセット（期間限定）



- ・きくらげうどん 120g×4
- ・乾燥きくらげ 25g きくらげの佃煮
- ・クッキー2種類（きくらげパウダー入り）

## きくらげの調理例

すき焼きの材料にも美味

きくらげうどんは最期のめでも美味しいです。



# テクノファーム

## 株式会社

純国産きくらげを栽培から加工まで自社にて無農薬・無添加で行っています。

乾燥きくらげはビタミンDを豊富にするために、1枚ずつ天日干しをしてお天道様と風に当て手塩にかけて作っています。栄養価の高いきくらげをどうぞご賞味下さい。

事務所：埼玉県行田市忍2-19-1

TEL：048-554-8166

FAX：048-578-8896

