

マ × 知 識

Vol.1

食感がクセになる！**エリンギ**について。



エリンギは、きのこの中でも特に食物繊維が多く、便秘解消効果があると言われています。ビタミンB・ビタミンDなども多く含まれているため免疫力UP

骨粗しょう症の予防、美容効果があり、女性には嬉しい効果も！！カロリーは1本あたり10キロカロリーと低くむくみ予防もでき、ダイエット中の方にもおすすめです！

※ 1本あたり約50g



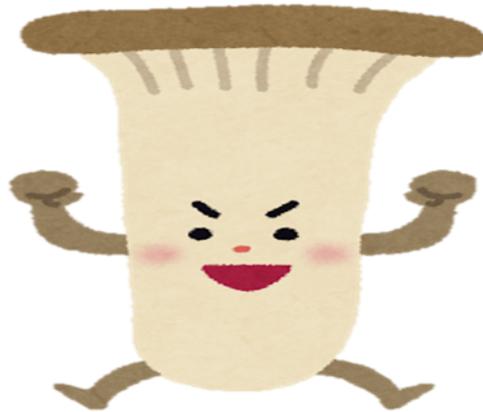
エリンギの栄養素紹介！

実は、こんな栄養素があるんです！

食物繊維

葉酸

ビタミンB1



ナイアシン

ビタミンB2

ビタミンD

ビタミンB6

- 便秘解消効果...食物繊維
- 骨粗しょう症の予防...ビタミンD・葉酸
- 美容効果...ビタミンB1・B2・B6、ナイアシン