

ちびっことコラム

# しいたけ特有の 栄養素!!

しいたけにはエルタデニンという栄養素が含まれ、血中コレステロール量を低下させる働きがあります。数あるきのこの中でもこのエルタデニンを含むのはしいたけとマッシュルーム（含有量はしいたけの1/100程度）のみと言われています。

(P.N. ミナフジコ)

