

# けんこうレシピ



美浦村  
食生活改善  
推進員協議会

## ～生活習慣病予防にきのこ類を～

### ■きのこ類をもっと食卓に！

きのこ類は、食物繊維・ビタミン・ミネラル等の栄養素を豊富に含み、なおかつ低カロリーな食品です。特に、食物繊維は血圧の上昇を防ぐ・コレステロール値を下げる・血糖値の急な上昇を防ぐ等の働きがあり、カリウムは過剰摂取された塩分を排出する作用があることから、きのこ類は生活習慣病の予防に良いとされています。今回のマッシュルームのスープは、生活習慣病予防坊としておすすめのレシピです。

### 美浦産マッシュルームのスープ



#### ◇材料(4人分)

マッシュルーム：250g、玉ねぎ：1/2個、バター：大さじ1.5、小麦粉：大さじ2、コンソメ：5g、水：320ml、牛乳：320ml、生クリーム：50ml、塩・こしょう：各少々、パセリ：少々

#### ◇栄養価(1人分)

エネルギー：161kcal、タンパク質：5.4g、脂質：10.8g、食物繊維：1.6g、食塩相当量：0.7g

1. マッシュルームを薄く切る。玉ねぎは繊維に直角に薄く切る。パセリはみじん切りにする。
2. 玉ねぎとマッシュルームをバターで炒める。(中火)
3. 2に小麦粉を加えさらに炒め、水とコンソメを入れ、時々かき混ぜながら弱火で20分くらい煮る。
4. 3をミキサーにかけ、クリーム状になったら鍋に戻し牛乳と生クリームを入れてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。
5. 器に盛りつけ、パセリを散らしたら完成。

#### 《マメ知識》

マッシュルームは、学名(生物に付けられた世界共通の名称)を「アガリクスビスポラス(Agaricus bisporus)」と言います。和名は作茸(ツクリタケ)、西洋松茸などですが、一般的にはマッシュルームと呼ばれていますね。

英語ではマッシュルーム、フランス語ではシャンピニオンと呼ばれています。



■問合せ 健康増進課(保健センター) ☎029-885-1889

#### 《3月の乳幼児健診》

◇受付時間 午後1時30分～2時

- ・3歳児健診 3月6日(月)  
対象：平成25年12月～平成26年1月生
- ・4カ月児健診 3月13日(月)  
対象：平成28年11月生

\*対象者には、事前にお知らせと問診票等を送付します。

### 休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 \*都合により当番医を変更することがあります。  
※お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

2月	19日(日)	なるしま内科医院 いなしきクリニック	阿見 稲敷	☎029-869-4820 ☎029-892-3372	3月	5日(日)	美浦中央病院 江戸崎病院	美浦 稲敷	☎029-885-3551 ☎029-894-2611
	26日(日)	南平台メディカルクリニック ゆはらクリニック	阿見 稲敷	☎029-888-0888 ☎029-894-2002		12日(日)	さかえ医院 坂本耳鼻咽喉科医院	阿見 稲敷	☎029-888-2662 ☎029-892-2627