

# しいたけは <sup>にっこうよく</sup>日光浴で <sup>えいよう</sup>栄養アッフ！



<sup>おも</sup> <sup>えいようせいぶん</sup>しいたけの主な栄養成分はビタミン  
<sup>でいー</sup> D。 <sup>でいー</sup> ビタミン D は、カルシウムと  
<sup>きょうりよく</sup>協力して、 <sup>ほね</sup> <sup>つよ</sup>骨を強くしてくれるよ

しいたけを <sup>りょうり</sup>料理する <sup>まえ</sup>前に <sup>ぷん</sup>30分~

<sup>じかん</sup> <sup>にっこうよく</sup>1時間日光浴をさせると、 <sup>でいー</sup> ビタミン D

<sup>やく</sup> <sup>ばい</sup> <sup>ふ</sup>が約10倍に増えます。 <sup>しょくもつせんい</sup>食物繊維や <sup>びーわん</sup> ビタミン B1 も <sup>ばい</sup>10倍に

なるので、 <sup>びようこうか</sup>美容効果もアッフします！！