



日 | SUNDAY 月 | MONDAY 火 | TUESDAY 水 | WEDNESDAY 木 | THURSDAY 金 | FRIDAY 土 | SATURDAY

		<b>01</b>  ダイエット 霜降りひらたけと スナップえんどうの パン粉焼き	<b>02</b>  むくみ解消 きのこと丸ごと ズッキーニの グラタン	<b>03</b>  便秘解消 きのことそら豆の ホクホクおから バーグ	<b>04</b>  美肌・美髪 きのことフルーツの すっきりサラダ	<b>05</b>  低カロリー たっぷりきのこの お手軽ちらし
<b>06</b>  ダイエット 栄養満点!きのこと アスパラガスの カレー炒め	<b>07</b>  スポーツ 回復スイッチ ON! きのこと牛肉の 混ぜご飯にぎり	<b>08</b>  便秘解消 きのこのカリカリ じゃこサラダ	<b>09</b>  低カロリー エリンギの アイスクリーム	<b>10</b>  ダイエット 鮭ときこの カラフル オイスター炒め	<b>11</b>  むくみ解消 きのことチキンの 夏野菜煮	<b>12</b>  便秘解消 霜降りひらたけと アボカドの わさびじゃようゆ
<b>13</b>  美肌・美髪 きのことサバの 韓国風炒め煮	<b>14</b>  低カロリー きこのハート 餃子ピザ	<b>15</b>  ダイエット きのことトマトの ビューティーパスタ	<b>16</b>  むくみ解消 きのこと豆腐の 簡単スープ	<b>17</b>  便秘解消 霜降りひらたけと 新わかめのかき揚げ	<b>18</b>  美肌・美髪 きのこと三色 ピーマンの 蒸しサラダ	<b>19</b>  ダイエット きのこたっぷり 煮込みハンバーグ
<b>20</b>  スポーツ ゴロゴロエリンギ バーグのトマト クリームソース	<b>21</b>  便秘解消 マイタケと夏野菜の 冷製パスタ	<b>22</b>  美肌・美髪 きのことジャガイモ のとろろ豆乳 ポタージュ	<b>23</b>  低カロリー きのこと豆腐の たっぷりサラダ	<b>24</b> 菌活の日  ダイエット 味噌きのこ <b>オススメ常備菜♪</b>	<b>25</b>  むくみ解消 フナピーの梅マリネ	<b>26</b>  スポーツ 炊飯器でカンタン! ケチャップライス風 きのこ飯
<b>27</b>  低カロリー きのことチーズの たらもサラダ	<b>28</b>  ダイエット きのことトマトの 麻婆豆腐	<b>29</b>  スポーツ スポーツする 体作りに! きのこスポドリ	<b>30</b>  便秘解消 エリンギと ピーマンのしゃき しゃき牛肉炒め	<b>31</b>  低カロリー フナピーの ふわふわバーグ		

きのこのキキメ

- ダイエット** きのこに含まれるビタミンB群は、脂質や糖質をエネルギーに変えて、代謝を上げ「燃える身体」を作ります。
- むくみ解消** きのこに豊富な「カリウム」は、摂り過ぎてしまったナトリウムの排出を促す栄養素。きちんと摂取することで、むくみが解消されやすくなります。
- 便秘解消** きのこには食物繊維が豊富。便のカサを増やして排便を促してくれるので、便秘解消に役立ちます。
- 美肌・美髪** きのこに豊富なビタミンB2は、別名「美容ビタミン」と呼ばれ、お肌のターンオーバーを整えたり、キレイな髪をつくる効果を発揮します。
- 低カロリー** きのこは100g約20kcalと大変ヘルシーで、料理のカサ増しにも役立ちます。う味が豊富で、どんな料理とも相性が良いのでダイエット中の方にとってもうれしい食品です。
- スポーツ** きのこには三大栄養素から筋肉や骨、エネルギーを作るのに欠かせないビタミンやミネラルである「潤滑栄養素」が豊富に含まれます。ごはんやお肉などと一緒にきのこを食べることで、試合で勝てる強い身体づくりに役立ちます。

