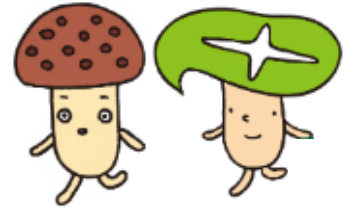




令和4年度 宮崎公民館 ホクト(株)出前講座

きのこのヒミツ大発見！



令和4年1月19日木曜日



こんなふう to 育ちます



ホクトのきのこは衛生管理を徹底しているので
水洗いせずに召し上がれます。

きのこは冷凍できます！
食べやすいサイズに切って冷凍庫へ
※使うときは凍ったまま

ホクト(株)宮崎きのこセンター
有賀 日南子 氏

きのこの“もぎ取り体験”もしました



きのこのキキメ たくさんある中のほんの一部です



- 高血糖に！（食物繊維が豊富。急激な上昇を抑えてくれます）
- 冷え対策に！（きのこに含まれる葉酸ビタミン B9 が血行をよくしてくれます）
- ストレス緩和に！（アミノ酸の一種 GABA を摂ると寝つきがよくなりリラックス）
脳の活性化・集中力もアップ）