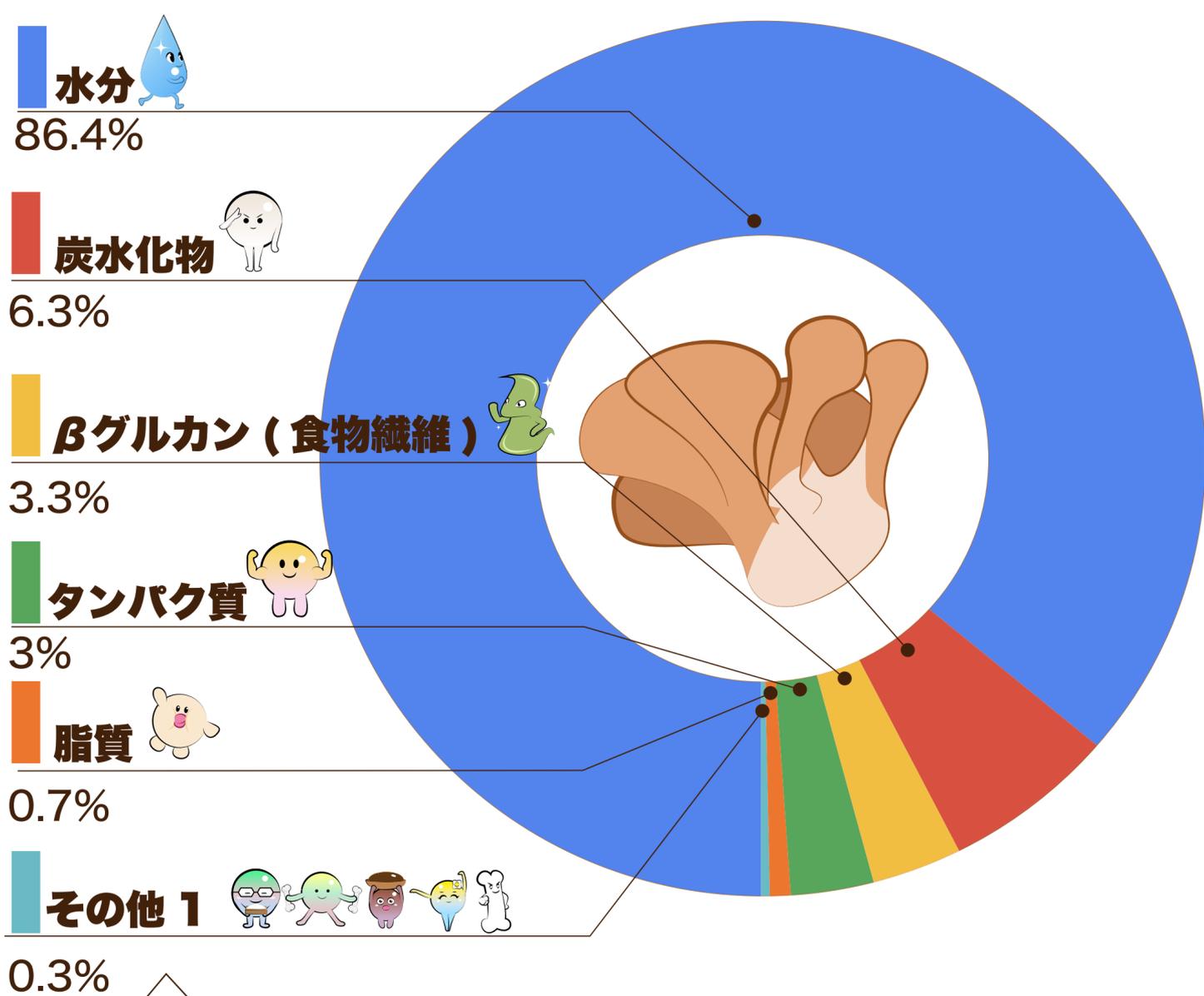


舞茸の栄養カタログ

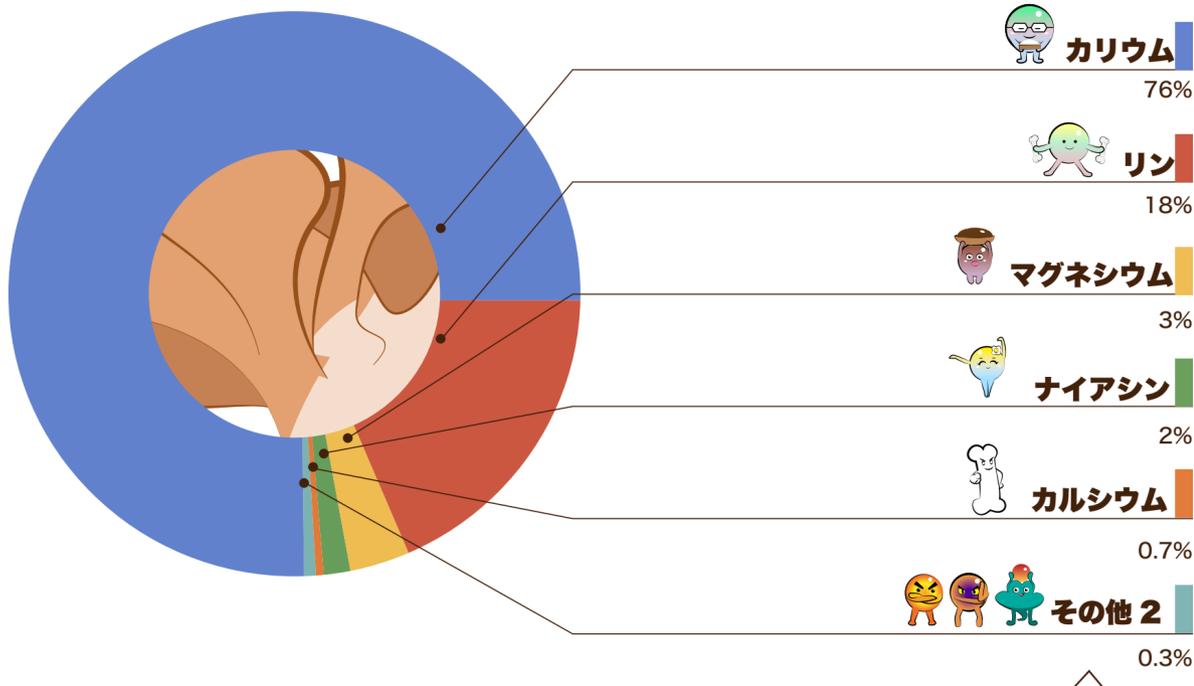
Dancemushroom nutrition catalog



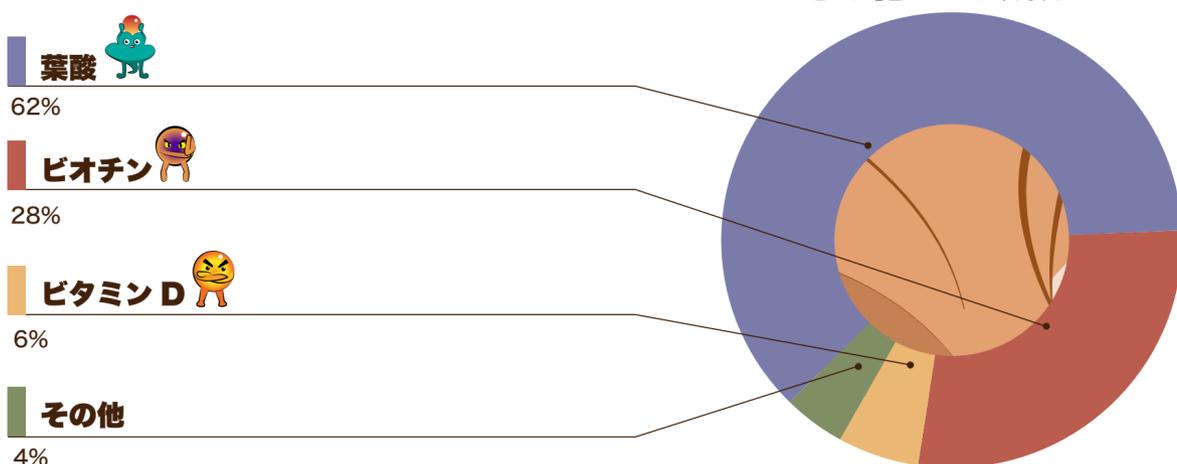
栄養分量 Nutrient content



その他 1 の成分



その他 2 の成分



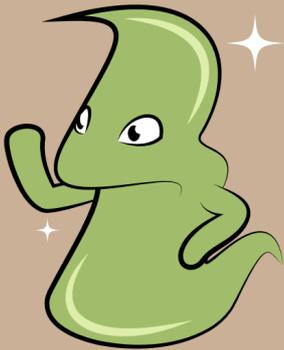
栄養と効果一覧

List of nutritional effects



炭水化物
Carbohydrate

体のエネルギーになる
Energy for the body



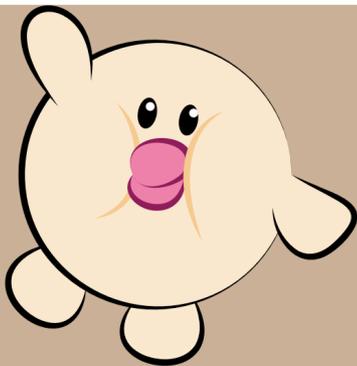
β-グルカン
beta-glucan

免疫機能を高める
Boost immune function



タンパク質
Protein

血液や筋肉をつくってくれる
Builds blood and muscle



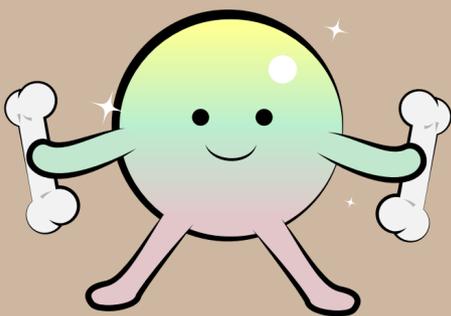
脂質
Lipid

エネルギーになる
Become energy



カリウム
Potassium

摂りすぎた塩分を出す
Get rid of excess salt



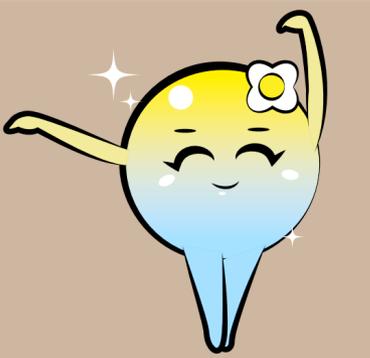
リン
Rin

骨や歯の材料になる
Become material for bones and teeth



マグネシウム
Magnesium

血をサラサラにする
Lower blood pressure



ナイアシン
Niacin

皮膚や粘膜を健康に保つ

Keep skin and mucous membranes healthy



カルシウム
Calcium

骨をつくる

Make bones



葉酸
Folic acid

血液の材料になる

Become part of blood



ビオチン
Biotin

肌、爪、髪を健康を保つ

Keep skin, nails and hair healthy

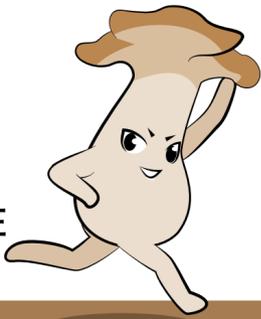


ビタミンD
Vitamin D

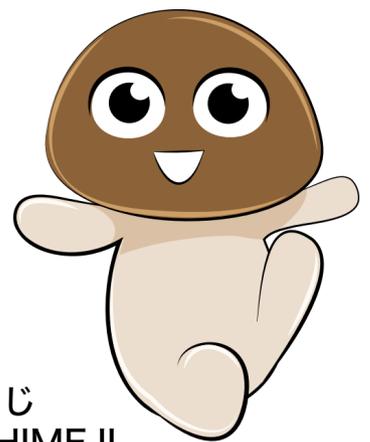
血液中のカルシウム濃度を保つ

Maintain calcium levels in the blood

舞茸
MAITAKE



大黒しめじ
DAIKOKU SHIMEJI

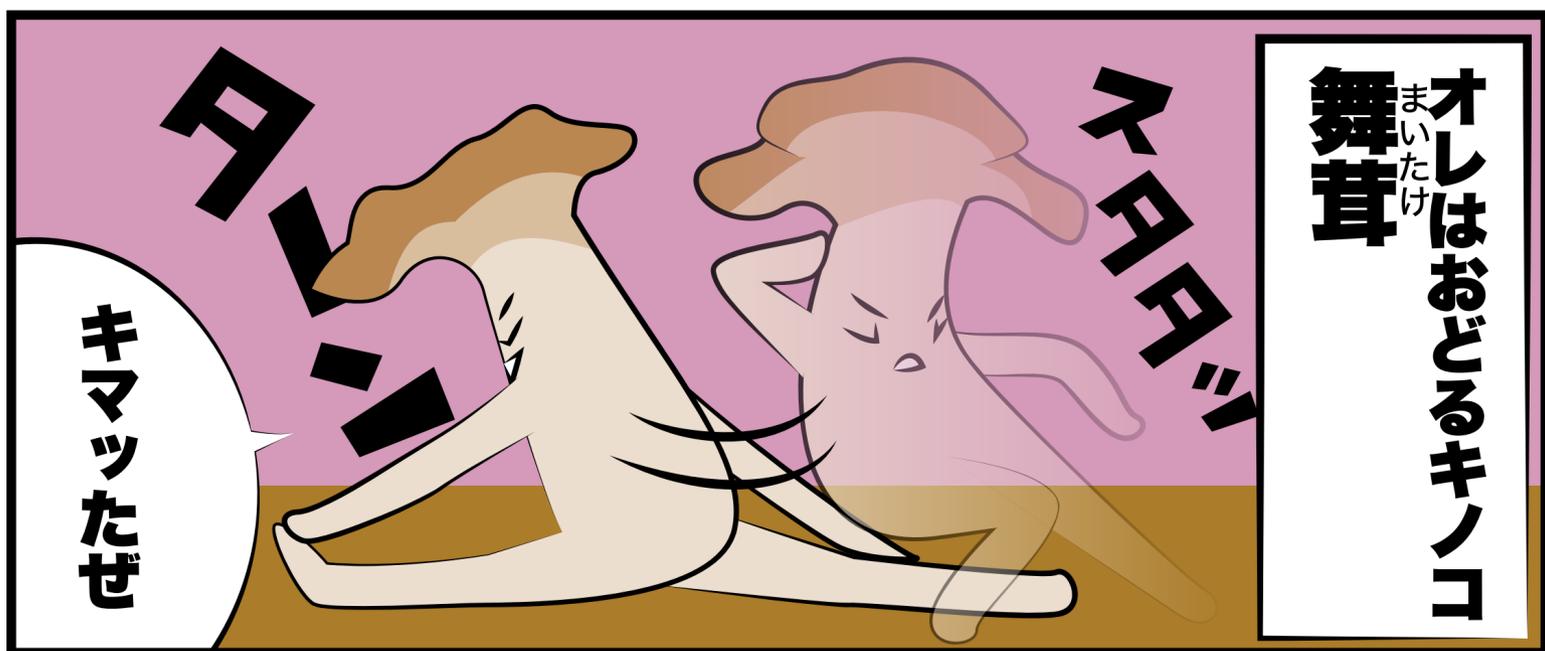


カロリー
calorie



16 kcal/100g

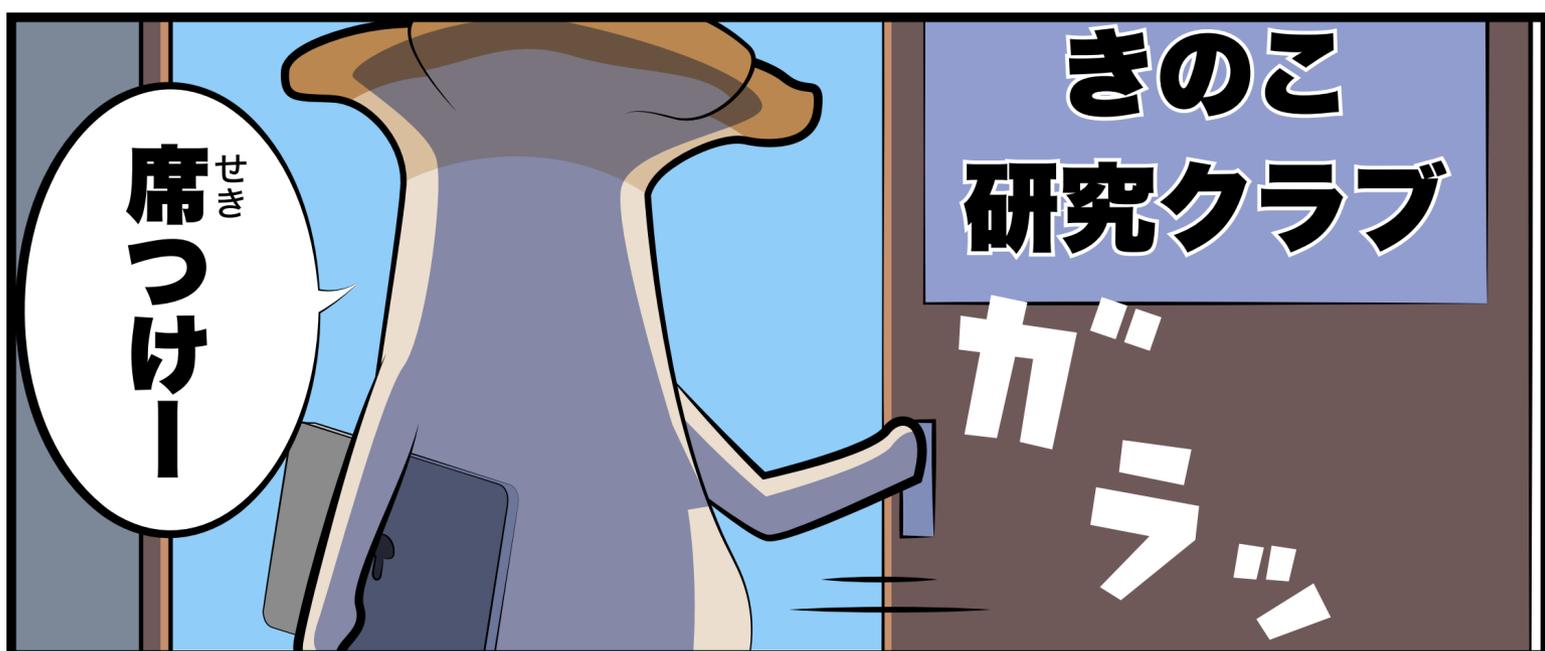
4 コマ漫画
4-panel cartoon



I'm a dancing mushroom "Maitake". Cool.



Oops, it's time. Let's go liven up the club today



【mushroom research club】

take a seat.



Today I will teach you about β -glucan in Maitake mushrooms!

詳しくは、WEB サイトへ

<https://eikyuhozon.com/chinesecabbage.html>

イラレブック