

お名前
薬検花子

問題番号
B-1

(解答一例)

シイタケ（椎茸）は、栽培している環境や条件により、栄養成分

 （機能成分）の種類や含有量等が大きく異なるが、一般的には、

ミネラル、ビタミン類、ステロール、ゲファール酸、エルゴ

 ステロールが含ま

 れる。以

 (1) シ

 このゲア

 (干した

 (2) シ

 がビタミン

 し、骨に

 に大きな

 を調整し

 (3) ま

 分を吸収

を分泌させる。大腸では善玉腸内細菌のエサとなり、腸内環境を

 整えてデトックス効果が期待できる。

お名前

薬検花子

問題番号

B - 1

(4) さらに、シ
ステロール値を下
ロール値 (LDL) を
これにより総コレ

タデニン」は血中コレ
における悪玉コレステ
ール値 (HDL) を高め、
下げる。

