

# 「きのこ」のご紹介

火鍋には8種類以上、キノコ火鍋には12種類以上、  
追加の盛り合わせには4種類をご用意しています。

※仕入れの状況により、変更がある場合がございます。



## ①トキイロヒラタケ

希少な高級品種。アンチエイジング成分が豊富で、美容に効果あり。  
出汁が良く出るので、先に入れてお召し上がりください。

## ②白靈茸

鮑タケとも言われ、ビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり。

## ③タモギ茸

ビタミンEの7,000倍の抗酸化物質「エルゴチオネイン」が含まれ、  
光による肌の老化を防ぎます。

## ④エリンギ

むくみ解消に効果のあるカリウムがたっぷり。  
中性脂肪の吸収を抑えるので、ダイエットにもおすすめ!

## ⑤茶樹きのこ

中国では不老不死の幻のきのことして珍重されていました。  
味が良く、トリュフに匹敵するとも。

## ⑥白舞茸

きのこの女王。ビタミンB2、ミネラルが豊富。

## ⑦玉白茸

アスパラギン酸、グルタミン酸が多く含まれているので免疫力がアップ!

## ⑧山伏茸

「ヘリセノン」という成分が記憶力向上や認知症予防に効果あり。  
なんと、このヘリセノンは食品では山伏茸にしか含まれていないそう。

## ⑨しめじ

しめじよりもオルニチン量が多く、二日酔いや疲労回復に効果あり。

## ⑩ハナヒラタケ

制ガン効果と高血圧、糖尿病への効果が期待できます。

## ⑪ホワイトぶなしめじ

オルニチンが多く含まれており、肌のターンオーバーを促進。  
乾燥やくすみなどを改善するので美肌に!

## ⑫山えのき

エノキタケリノール酸が含まれており、内臓脂肪を減らします。

## ⑬舞茸

ビタミンB2、ナイアシン、トレハロースなどが含まれており、  
ストレスが原因で起きる肌荒れを予防、改善します。

## ⑭えのき

神経伝達物質「GABA」が含まれているため、ストレスを和らげます。  
身体をリラックスさせる働きにより、安眠を促進。