

えいよう掲示板

秋はきのこが旬を迎えます。椎茸やえのき茸、舞茸など、スーパーの食品売り場には様々な種類が並んでいますが、「なんだかカラダに良さそう！」と思って、漠然と食べている人も多いはず。確かにきのこはスーパーフードとも言われ、カラダに良いと言って間違いなさそうですが、何に良くて、どうやって食べるのが効果的なのでしょう？

○なぜ、きのこは「スーパーフード」と言われているの？

きのこが注目されるのは“菌活”と言われる通り、腸内環境を整える働きや免疫力を高める働きがあるから！！きのこは、どの種も食物繊維を多く含み、腸内の善玉菌を増やします。また、脂溶性ビタミンであるビタミンDも多く含みます。ビタミンDは骨を強くすることで知られていますが、ここ数年“**免疫機能を調整する働き**”が注目されています。ウイルスや菌に対して、感染症の発症予防効果も期待されており、また、摂取することが筋肉維持に関与することなどもわかっています。ビタミンDは、日光を浴びることで体内生成することができるという特性があるのですが、近年日焼け止めの普及や、窓際に立たない、外にあまり出ないなどの理由から、体内での生成が少ないこともわかっており、積極的に摂取したい食材の1つです。

○各きのこの栄養効果とおすすめの食べ方

◆椎茸・・・100gあたり：19kcal タンパク質 3.0g 食物繊維 4.2g ビタミンD 0.4μg

3大旨味成分のひとつである**グアニル酸**を多く含み、出汁もたっぷり取れる代表的なきのこです。

免疫力を高めるビタミンDも豊富ですが、特に食物繊維が多め。腸活にも良く、便秘の予防にも効果的です。

ポイント 椎茸は乾燥させるとビタミンDの含有量が増えます。

食べる前に内側のヒダ部分を上にして1～2時間日光に当てると、栄養価がアップします。

◆舞茸・・・100gあたり：15kcal タンパク質 2.0g 食物繊維 3.5g ビタミンD 4.9μg

舞茸だけに含まれる **MDフラクシオン(βグルカンの一種)**は、食物繊維のひとつで血糖値上昇抑制や免疫力サポートに大きく関与しています。そして舞茸の多糖体の中には、舞茸特有の栄養素のひとつである **MXフラクシオン**も含まれています。この栄養素は基礎代謝を上げ、内臓脂肪を減らし、脂肪を燃焼しやすく、痩せやすい体質に導きますのでダイエットにも効果的です。天ぷらや汁物などと相性が良いです◎

◆えのき茸・・・100gあたり：22kcal タンパク質 2.7g 食物繊維 3.9g ビタミンD 0.9μg

白くて細いですが、栄養素はもちろん豊富。便通を整え、便秘解消へと導く食物繊維や、免疫力を高めるビタミンDを含みます。また代謝をサポートする栄養素で、皮膚や粘膜の保護を行い、肌荒れ防止や美容効果なども期待できるナイアシンやビオチンを多く含みます。食事にも取り入れやすく、**冷凍すると栄養が吸収されやすくなる**とも言われていますので、常備きのことしてもおすすめです。

◆しめじ・・・100gあたり：18kcal タンパク質 2.7g 食物繊維 3.7g ビタミン D 0.6μg



旨味成分であるグルタミン酸が含まれているしめじは、他の食物を邪魔せず、炒め物や煮物、汁物など様々な料理に変身します。そして、カリウムの含有量も高く、血圧の上昇を抑えむくみ防止にも活躍します。美容はもちろん、健康維持の観点からも積極的に摂って欲しいきのこです◎

◆きくらげ・・・100gあたり：13kcal タンパク質 0.6g 食物繊維 5.2g ビタミン D 8.8μg



コリコリ食感が人気のきくらげは、きのこの中でも栄養価が突出しています。免疫力で注目されているビタミンDの含有量はトップクラスです。また、体内の水分バランスを調整してくれるカリウムも豊富。むくみを予防する働きもあるので、塩分を摂りすぎた時は積極的に食べてみてください

◆なめこ・・・100gあたり：15kcal タンパク質 1.7g 食物繊維 3.3g ビタミン D 0.4μg



なめこの特徴である“ぬめり”は、植物性の多糖類のペクチンという栄養素です。これはオクラのネバネバと同様に血糖値上昇抑制やコレステロール吸収抑制などの働きがあります。代謝をサポートする栄養素で、皮膚や粘膜の保護作用があるナイアシン、さらには血液を作る働きがあり、妊娠初期などに重要とされる葉酸も豊富です。



ぬめりの効果を期待するためにも軽く流水で洗うにとどめ、さっと茹でて和え物やそのまま味噌汁などで取り入れましょう」

◆エリンギ・・・100gあたり：19kcal タンパク質 2.8g 食物繊維 3.4g ビタミン D 1.2μg



コリコリとした食感や、さっぱりとした味わいのエリンギは縦に切ることでより食感を味わうことができるので、そのまま焼いて食べるのもおすすめですし、炒め物や揚げ物にしても良い、使いやすい食材と言えます。

栄養素としては、カリウムやナイアシン、葉酸などを含みます。低カロリーでボリュームを増やすこともできるため、ダイエットにも良い食材です。

○きのこを調理する際の3つの注意点

①水でなるべく洗わない

きのこを水で洗ってしまうと、水っぽくなってしまったり香りが飛んだりしてしまいます。汚れが気になるという場合には水で湿らせたキッチンペーパーで拭き取りましょう。

②きのこを煮た場合にはスープも飲む

きのこに含まれるビタミンB群は水で煮ると溶け出してしまいます。そのため、煮た場合にはスープと一緒に飲むことで効率よく摂取することができます。

③炒める・焼く場合には強火で

弱火で加熱してしまうと、きのこが水っぽくなってしまうので注意が必要です。



きのこに含まれるビタミンDは脂溶性の為、油を使用すると吸収率がアップします。

きのこは、様々な種類もあり含まれる成分の量にももちろん差があります。好みで選んでも構いませんが、成分で選ぶことも大切です。そして、調理の際にも栄養をしっかりと摂取できるようにスープまで飲んだり、美味しく食べたりできるように工夫をしましょう。

