

# キノコ

## キノコを食べて健康に!



食欲の秋! 海の幸、山の幸、野菜も果物も美味しくなりますが、中でも実りの季節を代表する食材といえばキノコです! ほとんどの種類が秋に旬を迎えるキノコは、おいしいだけでなく、低カロリーなのに栄養満点な食物です。

### ●食物繊維が多い

食物繊維は、腸の中でスポンジのように水分をかかえこんで数倍~数十倍にふくらみます。おなかの調子を整えたり、腸内の有害な物質を吸着して排泄したり、少量で満腹感をもたらしてくれるので、積極的に摂りたい栄養素のひとつです。キノコは食物繊維がとにかく豊富。100g中に含まれる食物繊維を比べてみると、1位 キクラゲ黒 (74.2g)、2位 干しヒジキ (54.9g)、3位 干しシイタケ (43.4g)。食物繊維が多いと言われる食材の中でも、キノコ類の食物繊維含有量はトップクラスです。

### ●ビタミン・ミネラルが多い。

キノコはかなりの低カロリー食品ですが、含まれる栄養素はほかの食材にまけません。キノコに含まれる栄養成分は種類によって違います

が、ビタミン D やビタミン B のビタミン類、カリウムやリン等のミネラル類が含まれています。ビタミンは人間に必要不可欠な栄養素。リンは骨や歯の材料に、カリウムはナトリウムを体外に排出する働きがあります。低カロリーで高栄養食品。

### <キノコ豆知識 1>

日本人がキノコを食べ始めた歴史をたどると、平安時代末期の書物、今昔物語の中にも記されています。

## キノコで免疫力アップ

(ユーグレナより)

### 主なキノコの特長

●しいたけ:特にβ-グルカンが多く含まれているため、免疫力を上げる効果やがん予防に期待ができます。

また、エリタデニンという栄養素がしいたけには豊富に含まれています。エリタデニンはコレステロール値を下げる効果があり、血液をサラサラに保つことで、動脈硬化などの予防になります。

さらにしいたけには**必須アミノ酸総量**が多いことも特徴です。必須アミノ酸は脂肪の燃焼や肝臓の働きを助けてくれます。



●まいたけ:まいたけはメタボリックシンドローム改善に一役買ってくれます。まいたけは元々のカロリーは低いことはもちろん、**肥満予防効果**のデータもあります。まいたけには、肥満の予防となる内臓重量脂肪重量や、血中コレステロールの低下などの効果が期待できます。ダイエットをしたいと考えている方には、まいたけがおすすめです。



●えのきだけ:えのきだけはきのこの中でも**ビタミン B1** が多く含まれています。ビタミン B1 が不足していると肥満などの原因になってしまいます。す。肥満の原因以外にも食欲不振



や疲れやすい、夏バテしやすいといった症状が出ることもあります。えのきで**ビタミン B1** をしっかりと摂取して疲れにくい体を目指していきましょう。

## キノコを調理する 3つの注意点

### 1.水でなるべく洗わない

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、天然で取ってきたきのこで土がついてい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

きのこに含まれている**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きのこに含まれる**ビタミン B 群**を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

もし炒める・焼くという場合には強火が基本です。弱火でじっくりとしてしまうと、きのこが水っぽくなってしまい栄養が出てしまいます。

### <キノコ豆知識 2>

ちなみにお酒もすすむ秋ですが、肝臓に良いキノコもあります。「**ブナシメジ**」は、なんとしじみの10倍前後の**オルニチン**が含まれています。肝臓でのアンモニアなどの代謝・解毒を助けるはたらきがあり、お酒をたくさん飲んだ後は積極的に摂取したい栄養素の1つです。

## きのこの保存方法について

きのこは水分がついていると傷みやすいので、ペーパータオルで包んでからビニール袋に入れ、冷蔵庫で保存します。1週間程度を目安に使い切るのがおすすめです。なめこはビニール袋に入れて保存し、あまり日持ちがしないので、1~2日で食べ切るようにしましょう。一般的にきのこは水洗いせずに調理しますが、なめこはぬめりがあるため汚れが付きやすいきのこです。ザルに入れてゴミや汚れをサッと水で洗い流してから調理しましょう。