

## かわら版

第190号

Quality of Life  
日本予防医学協会

2015.9発行

食欲の秋。そんな季節に旬を迎える食べ物にきのこがあります。実はきのこは、たくさん力を秘めていて、なおかつヘルシーと大変魅力的な食べ物なのです。

そこで今回は『きのこ』に関するお話です。



## ★きのこのこって？★

きのこは、倒木や切り株などによく発生したことから「木の子」と言われるようになったそうです。

きのこは菌類に属し、胞子で繁殖します。細胞には葉緑素が無いため、樹木や落ち葉を栄養源とし、菌糸を張り巡らせ、胞子を生産するための菌糸の集合体である子実体を作ります。この、子実体を私達は「きのこ」と呼んでいます。きのこ類は世界に約一萬種あるといわれており、日本でも二〇〇種以上確認されています。

ただし、きのこ類の中には「毒きのこ」も二〇〇種以上あると考えられています。『知らないきのこは採らない、食べない』ようにしましょう。

## ★きのこの成分① 肥満・メタボ予防★

きのこ類は生の状態で可食部一〇〇グラムあたりおおよそ二〇キロカロリーと、低カロリーな食材です。

また、ビタミンB1・B2が豊富に含まれています。

このビタミンB1・B2は、糖質や脂質の代謝を促進する働きがあり、肥満や糖尿病予防に効果があります。疲労回復にも効果があり、きのこ類の中でもえのきたけはビタミンB1の含有量がトップクラスです。

また、きのこ類には食物繊維も多く含まれています。

食物繊維は、消化されずに小腸を通って大腸まで達する食品成分です。

便秘予防などの整腸効果だけではなく、食後の血糖値の急激な上昇の抑制や血液中のコレステロール値の低下など多くの働きがあります。

さらに、きのこ類の中でも、しいたけに多く含まれているエリタデニンという物質には、血液中のコレステロール量を抑え、LDL（悪玉）コレステロールの排出を促す作用がありますし、しめじに多く含まれるペプチドは、血圧上昇に関与しているACE（アンジオテンシン変換酵素）という酵素の働きを抑えて、血圧の上昇を防ぎます。

## ★きのこの成分② 骨粗しょう症予防★

きのこ類にはビタミンDも多く含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収率を二〇倍もアップさせ、骨にカルシウムを定着させる働きがあるため、骨粗しょう症予防に効果があります。

特にしいたけには、エルゴステリンという成分が多く含まれており、この成分は紫外線に当たるとビタミンDに変化するという性質を持っています。そのため、干しいたけはとても栄養価が高い食材と言えます。しかしながら、最近の干しいたけは、機械乾燥の場合も多くあるようですので、調理される直前に三〇分程度日光に当てるとビタミンD含有量がアップします。また、生のしいたけを日光に当てることも栄養価アップが期待できますよ。なお、ビタミンDは脂溶性なので、炒め物など油と一緒に摂ることでより吸収率が高くなります。

## ★きのこの成分③ がん予防・免疫アップ★

きのこ類に含まれている、βグルカンという物質には、がん抑制効果や感染症予防効果があることが分かっています。βグルカンは、白血球を活性化し、インターフェロンを生成します。このインターフェロンには免

疫力を高めてウイルスやがん細胞の増殖を抑える作用があり、インフルエンザや肝炎、がん予防に効くと考えられています。

また、えのきたけに含まれているE A6にも、がんを抑制する作用があると言われています。

## ★きのこの保存・活用方法★

きのこは出来れば、洗わずに固く絞ったふきんで拭く程度にしましょう。水につけると旨みが逃げやすく、水を吸収してベタツとしてしまいます。汚れが気になる場合は、軽く水洗いする程度に抑えておきましょう。また、冷蔵庫で保存した場合には、鮮度や食感が落ちやすく痛みやすいため、早めに使い切るようにしましょう。もし、たくさんきのこが手に入った時には、石づきを取って食べやすい大きさに切り、密封保存袋などに入れ、空気を抜いて冷凍保存する方法もおススメです。

味噌汁やスープ、炒め物、煮物などに足して、ボリュームや食感のアップをする、自然と噛む回数も増え、満腹感を得られやすくなりますよ。

## ★最後に★

きのこ類は食卓では脇役になりがちですが、ヘルシーでありながらも、健康保持のための「ちから」をたくさん持っているんですよ。是非、食卓にきのこ類を積極的に取り入れて、旬を味わってみてくださいね。

【T】



お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL までお申し込みください。

<https://www.jpm1960.org/mag>