

[三洋電機健保]

食欲の秋に、旬を迎える食べ物に『きのこ』があります。実は『きのこ』には、たくさんの力を秘めていて、且つヘルシーと大変魅力的な食べ物なのです。今回は、『きのこ』に関するお話！

★ きのことは？

『きのこ』は、菌類に属し倒木や切り株等に胞子で繁殖し『木の子』と言われるようになったそうです。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。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1万種あると言われており、日本では2千種以上確認されています。但し『きのこ類』の中には、『毒きのこ』も2百種以上あると考えられています。
知らない『きのこ』は、絶対に採らない、食べないようにしましょう！

★ きのこの力：肥満・メタボ予防

『きのこ類』は、生の状態で可食部100g当りおおよそ20kcalと、低カロリー食材です。また、ビタミンB1、B2が豊富に含まれ、糖質や脂質の代謝を促進する働きがあり、肥満や糖尿病予防の効果、及び疲労回復にも効果等があります。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。

更に『きのこ類』には、食物繊維も多く含まれ、消化されずに小腸を通して大腸まで達する食品成分があり、便秘予防等の整腸効果だけでなく、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等多くの働きがあります。

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。また『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。



★ きのこの力：骨粗鬆症予防

『きのこ類』には、ビタミンDも多く含まれ、カルシウムの吸収率を20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、骨粗鬆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、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おり、とても栄養価が高い食材と言えます。

但し、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30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『生しいたけ』を、日光に当てると栄養価アップが期待できます。尚、ビタミンDは脂溶性なので、炒め物などの油と一緒に摂ることで、より吸収率が高くなります。

★ きのこの力：がん予防・免疫力アップ

『きのこ類』に含まれているβグルカンには、がん抑制効果や感染症予防効果等があります。

白血球を活性化し、インターフェロンを生成し免疫力を高めてウィ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、肝炎、がん予防に効くと言われていています。

『えのきだけ』を含むEA6にも、がんを抑制する作用があると言われていています。



★ きのこ：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。水に浸けると旨味が逃げやすく、水を吸収してベタッとしてしまいます。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、たくさんの『きのこ』が手に入った時には、石づき(きのこの軸の先にある、やや硬い部分)を切り取って、食べ易い大きさに切り、密封保存袋等に入れ、空気を抜いて冷凍保存する方法もお勧めです。また、味噌汁、スープ、炒め物、煮物等に足して、ボリュームや食感をアップをすると、自然と噛む回数も増え満腹感を得られやすくなります。

『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“力”をたくさん持っていますし、どんな料理にも合う食品です。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！