敬愛クリニック便り

2017年 秋号

2017年10月発行

秋の味覚を満喫しましょう　～キノコの成分と効用～

秋には栗やさつまいも、秋刀魚や鮭といった旬の食材がたくさん登場して食卓を楽しませてくれますね。秋の味覚の中から、今回はキノコについて取り上げてみたいと思います。

日本には4000～5000種類のキノコが存在しているといわれ、その中で食用とされるキノコは100種類ほどです。キノコ類は自然志向・健康志向の高まりとともに食べる機会が増えてきています。キノコは美味しいだけではなく、たんぱく質、繊維質、無機質、ビタミン類など体に良い成分がたくさん含まれており、様々な効用が期待されています。栄養過多や肥満、成人病のリスクが高い現代人にとって、キノコは理想的な健康食品といえるでしょう。この機会にぜひキノコを使った料理を満喫してみてくださいね。

1.　骨粗しょう症の予防

体内のカルシウム代謝に重要な役割を果たすビタミンDを多く含み、骨粗しょう症の予防が期待されます。

2.　健康的なダイエット

低カロリーでビタミンやミネラルが豊富なことから、健康的なダイエット効果が期待されます。

3.　便秘の予防

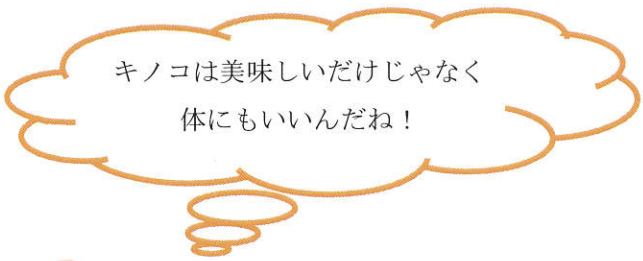
食物繊維が豊富なことから、便秘の予防が期待されます。

4.　血中のコレステロール値低下

シイタケに含まれるエリタデニンという特有成分には血中のコレステロール値を下げ、血流をスムーズにして血圧を低下させる効果が期待できます。

5.　免疫力の活性化

キノコ類の多糖類（ベータグルガン）は免疫の活性力を高め、ウイルスに対する抵抗力を示したり、抗腫瘍効果も期待されます。



『きのこの成分と効用：林野庁』引用

http://www.rinya.maff.go.jp/j/tokuyou/kinoko/seibun.html