

きのこについて

“秋の味覚”としても親しまれている、秋を代表する食材の一つの「きのこ」。
今月は、秋の食材でもある「きのこ」についてご紹介。

きのこに旬は無いつて本当？

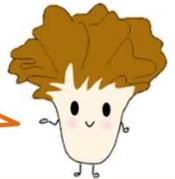


スーパーでよく販売されているきのこは、工場で栽培されているものが多いため、年間を通して安定した品質・定価で購入できる。

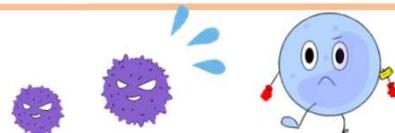
きのこは糖尿病にいいって本当？

きのこに含まれる**食物繊維は血糖値の急激な上昇を抑え、脂質の排泄を促す**効果がある。
また、食物繊維の多い食品は、歯ごたえがあるものが多く、良く噛むことで少ない量でも満腹感を得ることが出来る。

舞茸には血糖値を下げる効果のある成分
(α -グルカン)が含まれているよ。



きのこはガンに効くって本当？



椎茸、えのきたけ、舞茸などには、**免疫を高める効果のある成分**や、**がん細胞の増殖を防ぐ**
 β -グルカンという成分が含まれる。 β -グルカンには、異物や細菌から体を守る**白血球を活性化させ、**
免疫を高める働きがある。特に、椎茸に含まれている β -グルカンのレンチナンという成分は抗がん
剤として製造・販売されている。

きのこのカリウム含有量は多いの？少ないの？

きのこは野菜と同様に食物繊維やビタミン・ミネラルが多く含まれる食品。

しかし、乾燥させたきのこに含まれるカリウム含有量は生のものに比べると**2倍以上**に増えているものもあるため、乾燥きのこを使う場合は注意が必要。

乾燥きのこを使う時のポイント

戻し汁を使うときは目安量を参考にしよう！



⇒カリウムは水に溶けやすい特徴があるため、**乾燥きのこを戻したときの水(戻し汁)には乾燥きのこから溶け出したカリウムがたくさん含まれている。**

*戻し汁には旨味成分のグアニル酸が多く含まれる。旨味を活用する事で減塩効果が期待できる。

戻し汁を出汁として使用する場合の乾燥きのこの使用量は下の表を参考にしよう。

きのこの目安量

(きのこのカリウムの目安量は1日100mg程)

きのこ	目安量	カリウム(mg)
えのきたけ	1/2袋(30g)	102
マッシュルーム(生)	2個(30g)	105
マッシュルーム(水煮)	100g	85
ぶなしめじ	1/3袋(30g)	114
なめこ	1/2袋(50g)	115
舞茸	1/2株(50g)	115
エリンギ	1本(34g)	116

きのこ

目安量

カリウム(mg)

きくらげ(生)

27個(136g)

80

きくらげ(乾燥)

8個(8g)

80

椎茸(生)

2個(30g)

84

椎茸(乾燥)

1個(4g)

84