

◇旬の食材でおいしく健康に!◇

10月の食材

きのこ



宣言

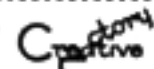
明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

げんき君 ホームページ
健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

2009. 10月号

きのこ

きのこは低エネルギーで、食物繊維が豊富なので肥満や便秘のある人におすすめの食材です。うまみを生かせば減塩にも役立ちます。

秋はきのこの旬。

汁の突、鍋物、あえもの、炊き込みご飯などで、取れたてのおいしさを楽しみましょう。

きのこ最新キーワード … エリタデニン …

うまみや苦みの成分でしいたけに豊富に含まれています。血液中の悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす働きがあるといわれています。積極的に摂り入れて動脈硬化の予防などに役立てましょう。エリタデニンは水に溶けやすい水溶性なので、煮汁ごと食べられる調理法がおすすめです。

- 1 -

◆◆ **きのこパワー ①** ◆◆

不溶性食物繊維

**便の排泄を
スムーズにする**



便秘の予防・改善

不溶性食物繊維は、水分を吸収して便のかさを増し、大腸を刺激して蠕動運動(ぜんどううんどう)を活発にする働きがあり、便秘の改善に役立ちます。

また、便通がよくなることで、体内の有害物質や腸内の便の排泄がスムーズになるため、腸の病気などを防ぐ働きも期待できます。



**低エネルギー
&
満腹感**



ダイエットのサポート

きのこ独特の歯ごたえも、不溶性食物繊維によるもので、よくかんで食べると満腹感が得やすくなり、食べ過ぎの防止にも効果的です。低エネルギーなので、ダイエットのサポートにもおすすめです。

**β-グルカン
(食物繊維)**



免疫機能を高める

きのこの食物繊維の一種であるβ-グルカンには、免疫機能を高める働きも期待できます。

きのこパワー 不溶性食物繊維を.....
.....上手に摂取するコツ

便秘の予防・改善には



海藻、果物、山芋などを合わせるとよいです。これらには、便を軟らかくする働きがある水溶性食物繊維が含まれています。

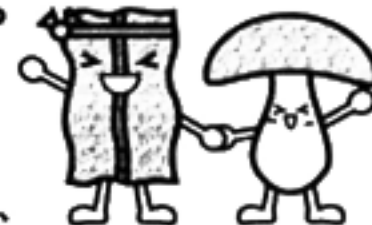
免疫機能を高めるためには



抗酸化作用の高いビタミンC、E、ポリフェノール、乳酸菌などが豊富な食品と合わせてとるといいでしょう。

きのこはグアニル酸といううまみ成分を含みます。

これは、昆布のグルタミン酸やかつお節のイノシン酸と並ぶ、三大うまみ成分の1つです。グアニル酸とグルタミン酸はうまみの相乗効果があるので、干しいたけと昆布を合わせてだしをとると、とても美味しくなるのです。



◆◆ **きのこパワー ②** ◆◆

ビタミンD



**カルシウムの
吸収を促す**



骨粗しょう症予防

**カルシウムの
働きを強める**



骨の再生を促進

きのこにはエルゴステロールという物質が豊富に含まれています。これは、紫外線を浴びるとビタミンDに変わる物質です。体内で生成されたビタミンDは、腸管でカルシウムの吸収を促したり、カルシウムの働きを強め、骨の再生を促進する働きがあります。ビタミンDが不足すると、カルシウムの骨への沈着がスムーズに行われず、骨粗しょう症になりやすくなるので注意が必要になります。

加齢とともに、ビタミンDやカルシウムが不足しやすくなるので、骨粗しょう症を防ぐためにも毎日の食事にきのこを積極的に取り入れるのをおすすめします。

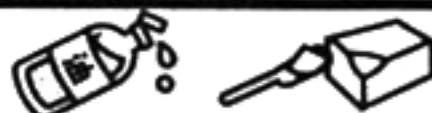
ビタミンDの1日摂取目安量

○成人…1日5μg(マイクログラム)

しいたけ3枚(50g)、しめじ1/2パック(50g)にはそれぞれ約1μgほどのビタミンDが含まれています。

きのこパワー ビタミンDを.....上手に摂取するコツ

脂肪を含む食品



ビタミンDは脂溶性なので、油脂を使って調理したり、脂肪を含む食品を合わせてとると吸収率が高まります。

カルシウムが豊富な食品



乳製品、大豆製品、魚介類、青菜などカルシウムの豊富な食品を合わせてとりましょう。

ビタミンDはカルシウムの吸収を促すので、骨粗しょう症の予防に役立ちます。

ビタミンDがアッフ! 手作り「干しいたけ」

天気の良い日に、しいたけをざるに並べ、通気性のよいところに干します。

かさの裏側も十分に日光を当てさせ乾燥させます。

夜は必ず室内に取り込んで、夜露が

つかないようにしましょう。

保存するのにも便利です。



きのこの炊き込みご飯

……材料(2人分)……

米……………1合(100g)	A	しょうゆ…大さじ1(18g)
生しいたけ…6枚(100g)		砂糖……………大さじ1(9g)
しめじ……………1パック(100g)		ごま油……………大さじ1/4(3g)
にんじん……………1/5本(30g)		こしょう……………少々(0.5g)
大豆もやし……………1/4袋(50g)		
鶏むね肉(皮なし)…小1枚(150g)		
酒……………大さじ1(18g)		
塩……………小さじ1/4(1.5g)		

……1人分の栄養価……

- エネルギー……424kcal
- ビタミンD……2.2μg
- 塩分……………2.2g

<作り方>

- ①米をといで、ざるに上げて水をきり、30分間ほど置きます。
- ②生しいたけは石づきを切り取り、4つ切りにします。
しめじは石づきを切り取り、ほぐします。にんじんは長さ3cmの細切りにし、大豆もやしはひげ根を取ります。
- ③鶏むね肉は小さめのそぎ切りにし、Aの調味料をからめます。
- ④炊飯器に①を入れ、1合の目盛りまで水を入れ、さらに、大さじ4の水を加えます。
酒、塩を加えて混ぜ、表面を平らにし、③を汁ごと加え、②を広げてのせ、炊きます。
- ⑤炊き上がったら、軽く混ぜます。



きのこのオムレツ

……材料(2人分)……

干しいたけ…2枚(15g)	1人分の栄養価
まいたけ……1パック(100g)	
たまねぎ……1/4コ(50g)	
トマト………1コ(200g)	
サラダ油…大さじ1(12g)	
塩……………小さじ1/8(0.8g)	
卵……………3コ(160g)	

- エネルギー……241kcal
- ビタミンD……4.6μg
- 塩分……………0.7g

<作り方>

- ①干しいたけは水で戻し、軸を切り取り、7~8mm幅に切ります。まいたけは、細かくほぐします。
たまねぎは粗みじん切りにします。
- ②トマトは1cm角に切ります。
- ③フライパンに半量のサラダ油を熱して①を炒め、しんなりしたら、塩をふります。トマトを加え、形が崩れて汁気がなくなるまで炒めます。
- ④ボウルに卵を溶き、③を加えて混ぜます。
- ⑤フライパンに残りのサラダ油を熱し、④を流し入れ、両面に焼き色が付くまで中火で焼きます。

