

キノコのちから



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
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



かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2019 11月号













Copyright © 2019 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

美食の秋 キノコいろいろ

世界には数万種類、日本には約5000種のキノコがあり、そのうちの約100種が食用とされています。

食用のキノコ

スーパーなどでよく売られているもの

- | | |
|--|--|
| <p>しいたけ  干しいたけ
生より栄養素が豊富</p> | <p>マッシュルーム  世界で最も生産されているキノコ</p> |
| <p>しめじ  おなじみのぶなしめじ、味のよい希少な本しめじ</p> | <p>まつたけ  日本ではキノコの王様 魅惑の香り</p> |
| <p>まいたけ  キノコ狩りで見つけると舞い踊ってしまう!?</p> | <p>ひらたけ  肉厚・ジューシーで食べ応えあり</p> |
| <p>えのきたけ  栽培ものは白く、天然ものは茶色い</p> | <p>たもぎたけ  幻の黄金キノコ</p> |
| <p>エリンギ  ヨーロッパ原産のキノコ</p> | <p>きくらげ  乾燥きくらげ 戻すと約7倍の大きさに 独特の食感</p> |
| <p>なめこ  ぬめりを生かして食べる 日本ならではのキノコ</p> | <p>トリュフ  世界三大珍味と言われる高級食材</p> |

キノコの旬は秋? それぞれに生育する時期は違い、四季を通してキノコは存在します。また、工場で栽培される食用のキノコは、季節に関係なく年間を通して生産・販売されています。



薬用のキノコ

漢方などに使われるもの

ヤマブシタケ メシマコブ
レイシ アガリクス など

【!】ご注意ください
自然界には毒のあるキノコも多く、見分けるのは困難です。
自己判断で採取して食べるのは危険です。

おいしだけじゃない!

キノコは健康食



キノコに含まれる様々な栄養成分は健康に役立つことが明らかになり、多くの効果が期待され、研究が続けられています。また、カロリーが低く、満足感も得られる優れた食材です。

ダイエットに役立つ

低カロリー

カロリーは100gあたり
わずか20kcal程度です。

脂質の吸収を抑える
血糖値の上昇を防ぐ
腸内環境を整える

食物センイ

ナトリウムの
排出を助ける

カリウム

免疫力を高める

血中LDLコレステロールを低下させる

β-グルカン

β-グルカンは、がんの治療に使用されることもあり、ウイルスや細菌を攻撃する免疫細胞マクロファージや白血球を活性化させる作用があります。

ビタミンDに変わる

エルゴステロール

日光にあたるとビタミンDに変わる成分。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けて筋肉の合成を促進したり、骨や歯を丈夫にします。精神安定の作用もあります。

血中LDLコレステロールを低下させる
高血圧や動脈硬化を予防する

エリタデニン

しいたけに含まれる
特有成分です。

予防効果が
期待できる病気

糖尿病

悪性腫瘍(がん)

高血圧

脳血管の病気

肥満

動脈硬化

心臓病

骨粗しょう症 など..

●個人差があり、全ての人に効果が期待できるとは限りません。

●大量摂取は避けましょう。

●体調に不安がある場合は、担当の医師に相談しましょう。

それぞれのキノコが持つ“ちから”

椎茸 ● しいたけ

◎網焼き ・直火で短時間焼くのがコツ
他、さまざまな調理法で

コレステロール低下や免疫力を高める成分、ビタミンB群も豊富です。エルゴステロールは日光にあたるとビタミンDに変わるため、干しいたけにはビタミンDが多く含まれます。生のしいたけを日光にあてても、栄養やうま味成分が増えます。

エリタデニン

コレステロール低下作用

レンチナン(β-グルカン)

免疫力アップ 制がん作用

エルゴステロール

干しいたけのうま味成分 **グアニル酸**

干しいたけの粉末を少し加えると
料理の味がワンランクアップ!

干しいたけの戻し汁には栄養やうま味が
溶け出しているので、捨てずに使いましょう。

占地/湿地 ● しめじ

◎ホイル焼き ・蒸し焼きでうま味を引き出して
他、さまざまな調理法で

流通量が多く一般的にしめじと呼ばれるのは「ぶなしめじ」で、「本しめじ」は人工栽培が難しく、収穫量が少ないキノコです。うま味成分グアニル酸・グルタミン酸はまつたけやしいたけより多く、最も味がよいキノコとも言われます。

食物センイ

β-グルカン

免疫力アップ

カリウム

オルニチン

肝機能や睡眠の質を高める

榎茸 ● えのきたけ

◎あっさり塩味でもおいしい
他に、煮もの・ソテー・汁もの

シャキシヤキした独特の歯ごたえで、ほのかな甘みがあります。ビタミンB1の含有量はキノコの中でもひらたけに次いで多く、免疫力を高める成分や体脂肪を減らす成分も含まれる優秀なキノコです。

ビタミンB1

疲労回復 エネルギー代謝

EA6(糖タンパク質)

免疫力アップ 制がん作用

キノコキトサン

エノキタケリノール酸

体脂肪を減らす

舞茸 ● **まいたけ** ◎蒸しもの …調味料は少なめに
他に、炊き込みご飯・汁もの・天ぷら

山野に自生するものを見つけると嬉しさのあまり舞い踊りたくなるという説がありますが、現在市販されているのは、ほとんどが栽培ものです。免疫力を高めるβ-グルカンやビタミンDが多く含まれます。

MDフラクション、Xフラクション(β-グルカン)
免疫力アップ



ビタミンD
カルシウムの吸収を助ける

タンパク質を分解する酵素
マイタケプロテアーゼ
肉と一緒に調理すると
肉が軟らかくなります。

● **エリンギ** ◎バターソテー
他に、スープ・パスタ

しっかりした歯応えが魅力です。β-グルカン・カリウム・ビタミンDが含まれ、エネルギーの代謝に関わるナイアシンはアセトアルデヒドを分解し、二日酔い予防にもよいと言われています。細胞の代謝に関わり老化予防に役立つ葉酸も含まれます。



β-グルカン **ナイアシン** **葉酸**
カリウム アルコールの分解を助ける 老化を防ぐ
ビタミンD 精神疾患を予防する 貧血を防ぐ

滑子 ● **なめこ** ◎みそ汁 …コクのある八丁みそと好相性

つるんした食感が特徴です。ぬめりの成分は水溶性食物セインのムチンとコンドロイチンで、粘膜を保護して感染症を防いだり皮膚の潤いを保ち、美容をサポートする効用もあります。

ムチン(食物セイン) **コンドロイチン**
粘膜を保護する 関節・皮膚の潤いを保つ
免疫力アップ
オルニチン
疲労回復 肝機能や睡眠の質を高める



作り茸 ● **マッシュルーム** ◎アヒージョ
他に、パスタなど

白や茶色があり、新鮮なものは生でも食べられるキノコです。カリウムが豊富なので血圧が気になる方におすすめ。一般的なキノコの中でも低カロリーなヘルシー食材です。ニンニクとオリーブ油で熱すると風味が最大限に引き出せます。



カリウム **ビタミンB群**
ナトリウムの排出を助ける エネルギー代謝を助ける

松茸 ● **まつたけ** ◎網焼き・ホイル包み焼き …味付けは薄く
他に、土瓶蒸し・吸いもの・炊き込みご飯

香りや風味を楽しめる、希少で高価なキノコです。健康に役立つ成分も豊富に含まれ、まつたけの香り成分マツタケオールには食欲増進作用があります。調理する際は石づきを削ってから軸方向に裂くと香りが立ちます。加熱しすぎると香りや食感を損ないやすいため注意しましょう。



カリウム **食物セイン**
ナトリウムの排出を助ける 腸内環境を整える
ナイアシン 血糖値の上昇を抑える
脂質の排出を促す

木耳 ● **きくらげ** ◎きんぴら …ごま油の風味がよく合う
他に、中華スープ・炒めものなど

水で戻して使う乾燥きくらげの他に、国内で栽培された生のきくらげも出回っています。乾燥きくらげはコリとした食感、生きくらげはプルとした弾力が特徴。ビタミンDと食物セインの含有量はトップクラスです。白いきくらげは潤い成分が豊富で、薬膳などで使われます。



ビタミンD **カルシウム**
カルシウムの吸収を助ける **鉄分**
食物セイン 貧血を予防する

平茸

ひらたけ

◎酒蒸し・・・蒸し汁にもうま味があり
他に、汁もの・煮もの・炒めものなど

古くから食用とされ、以前は「しめじ」と呼ばれていたこともあるキノコです。ナイアシンなどのビタミンB群に富んでいます。ほぼ季節を問わず身近に生育し、味や香りはそれほどクセがありません。毒のあるキノコと見た目が似ているため、キノコ狩りでは注意が必要です。

ナイアシン

アルコールの分解を助ける
精神疾患を予防する

葉酸

老化を防ぐ
貧血を防ぐ



楡木茸

たもぎたけ

◎すまし汁
他に、炒めもの・天ぷら
ポタージュ・シチューなど

鮮やかな黄色が特徴で、近年多く出回るようになりました。うま味があり、弾力があって歯切れもよく、様々な料理に合います。黄色い部分は熱を通すと白っぽくなります。免疫力を高め、抗酸化作用による老化予防も期待されています。

β-グルカン

免疫力アップ

エルゴチオネイン

抗酸化作用

ビタミンB群



Recipe

たもぎたけのすまし汁

材料(2人分)

- たもぎたけ 1パック(50g)
- ★だし汁 300ml
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★塩 少々
- 柚子の皮 少々



作り方

1. たもぎたけは石づきを取り除き、小房に分ける。
2. 鍋に★を入れ中火で煮立たせる。
3. たもぎたけを入れてしんなりするまで煮る。
4. 器に盛り付けて柚子の皮をのせる。

キノコのギモン

キノコは水で洗う？ 洗わない？
菌床栽培のキノコは泥や汚れが付かないので基本的に洗う必要はありません。洗うと風味が損なわれ、食感も失われやすくなります。汚れが気になる時は、ぬれ布巾で拭き取りましょう。なめこと山野で収穫したキノコは、水で軽く洗ったほうが安心です。

キノコのギモン

冷凍できる？

ほとんどのキノコが冷凍に向いています。冷凍すると細胞内の水分が凍って細胞膜が破れ、キノコのうま味成分が引き出されるので、味がよくなると言われています。

作り置き 保存

アレンジ 自在

MIXキノコのレシピ

塩キノコ

材料

(作りやすい分量)



- キノコ3~4種 500g
- ★酒 大さじ2
- ★水 大さじ2
- 塩 10g(キノコの2%)

おすすめ

えのきたけ
しいたけ
しめじ
まいたけ



キノコは石づきを切り落とす。
それぞれ食べやすい大きさにする。

作り方

1. キノコを耐熱ボウルに入れ、★を回し入れてよく混ぜる。
ラップをかけてレンジで4分加熱する。
2. レンジから取り出して全体を軽く混ぜ、再びラップをかけて1分加熱する。
3. 塩を全体に振り、よく混ぜる。

保存期間は
冷蔵で1週間



清潔な容器に移し、
冷めたら冷蔵庫に入れる。

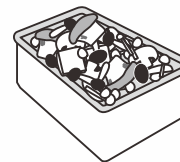
保存期間は
冷蔵で5日間



キノコのオイルコンフィ

材料

(作りやすい分量)



- キノコ3~4種 500g
- ニンニク 1かけ
- ★オリーブ油 大さじ4
- ★ローリエ 1枚
- ★粒こしょう 5粒
- 塩 小さじ1

おすすめ

えのきたけ
マッシュルーム
しめじ
エリンギ



作り方

1. ニンニクは半分に切ってつぶす。
2. 鍋にキノコと1を入れて★を加え、
中火にかける。煮立ったら弱火にし、
蓋をして4分ほど煮る。
3. 塩を加えてよく混ぜる。

キノコが浸る量の
オリーブ油を入れると
2週間ほど保存が可能

アレンジレシピ

塩キノコの 吸いもの

- ・塩キノコ
- ・とろろ昆布
- ・削り節

→お椀に入れ
熱湯を注ぐ

時短

塩キノコ豆腐

豆腐を温めて
皿に盛り、
塩キノコを
トッピングする

アレンジレシピ

キノコの サラダ

- ・キノコの
オイルコンフィ
 - ・茹でた野菜
 - ・レモン汁
 - ・塩、こしょう
- 混ぜる

たことキノコの アヒージョ

- ・キノコの
オイルコンフィ
 - ・たこのぶつ切り
 - ・オリーブ油
- 弱火で煮込み
レモン汁を振る

美味