

健康管理ニュース

2025 年 11 月号

『きのこ』の力

これからは、鍋料理がおいしい季節です。そんな季節に旬を迎える食べ物にきのこがあります。実はきのこは、たくさんの力を秘めていて、なおかつヘルシーと大変魅力的な食べ物なのです。そこで今回は、『きのこ』に関するお話です。

◆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 100 グラムあたりおおよそ 20 キロカロリーと、低カロリーな食材です。また、ビタミン B1・B2 が豊富に含まれています。このビタミン B1・B2 は、糖質や脂質の代謝を促進する働きがあり、肥満や糖尿病予防に効果があります。疲労回復にも効果があり、きのこ類の中でも「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ています。食物繊維は、消化されずに小腸を通過して大腸まで達する食品成分です。便秘予防など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など多くの働きがあります。

きのこ類の中でも、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し、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・・・骨粗しょう症予防★

きのこ類にはビタミン D も多く含まれています。ビタミン D は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、骨粗しょう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ており、この成分は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います。そのため、「干しいたけ」は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、生のしいたけを日光に当てることも栄養価アップが期待できますよ。なお、ビタミンDは脂溶性なので、炒め物など油と一緒に摂るようにす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グルカンという物質には、がん抑制効果や感染症予防効果があることが分かっています。βグルカンは、白血球を活性化し、インターフェロンを生成します。このインターフェロンには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、インフルエンザや肝炎、がん予防に効くと考えられています。また、「えのきだけ」に含まれているE A 6にも、がんを抑制する作用があると言われています。

◆最後に

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ね。

以上