

きのこの力

食欲の秋。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。

◆きのこって？

きのこは、倒木や切り株などによく発生したことから「木の子」と言われるようになったそうです。きのこは菌類に属し、胞子で繁殖します。細胞には葉緑素が無いため、樹木や落ち葉を栄養源とし、菌糸を張り巡らせ、胞子を生産するための菌糸の集合体である子実体を作ります。この、子実体を私達は「きのこ」と呼んでいます。きのこ類は世界に約1万種あるといわれており、日本でも2千種以上確認されています。

ただし、きのこ類の中には「毒きのこ」も2百種以上あると考えられています。知らないきのこは採らない、食べないようにしましょう。

◆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EA6にも、がんを抑制する作用があると言われてしています。

◆きのこの保存・活用方法

きのこは出来れば、洗わずに固く絞ったふきんで拭く程度にしましょう。水につけると旨味が逃げやすく、水を吸収してベタツとしてしまいます。汚れが気になる場合は、軽く水洗いする程度に抑えておきましょう。

また、冷蔵庫で保存した場合には、鮮度や食感が落ちやすく痛みやすいため、早めに使い切るようにしましょう。もし、たくさんのきのこが手に入った時には、石づきを取って食べやすい大きさに切り、密封保存袋などに入れ、空気を抜いて冷凍保存する方法もおススメです。味噌汁やスープ、炒め物、煮物などに足して、ボリュームや食感のアップをすると、自然と噛む回数も増え、満腹感を得られやすくなりますよ。

◆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