

秋の味覚 きのこと



秋には美味しい食べ物がたくさん登場しますが、今月は秋の味覚のひとつ、きのこの栄養素についてご紹介したいと思います。きのこには旨味があって、食物繊維が多いなど、体に良さそうなイメージがあると思いますが、実際にどんな栄養素が含まれているのでしょうか。野菜の栄養素と併せて、きのこの栄養素を調べてみたいと思います。

	エネルギー kcal	カリウム mg	鉄 mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	食物繊維総量 g
生椎茸	18	280	0.3	2.1	0.10	0.19	3.5
えのき茸	22	340	1.1	0.9	0.24	0.17	3.9
ほんしめじ	14	300	1.1	4.0	0.08	0.50	3.3
エリンギ	24	460	0.3	1.8	0.14	0.28	4.3
まいたけ	16	330	0.5	3.4	0.25	0.49	2.7
長ねぎ	28	180	0.2	(0)	0.04	0.04	2.2
白菜	14	220	0.3	(0)	0.03	0.03	1.3

女子栄養大学出版部 食品成分表 2014

・可食部100gあたりの成分。

・(0): 推定値0 未測定であるが、文献等により含まれていないと推定されたもの

◆**エネルギー**:きのこには長ねぎや白菜など野菜と同じくらいのエネルギーがあります。ただし、高エネルギー食材ではありませんので、たっぷり食べることができます。(参考:肉厚の生椎茸なら1個で約15g~20gあります)

◆**カリウム**:高血圧の一因に塩分(ナトリウム)の摂り過ぎがありますが、カリウムは血圧を下げる働きがあります。きのこは他の野菜と同様にカリウムを含んでいます。

◆**鉄**:意外かもしれませんが、きのこには鉄が含まれています。えのき茸やほんしめじは他のきのこに比べて多くの鉄を含んでいます。ちなみに、ほうれん草(生)100g中に鉄分は2.0mg含まれています。

◆**ビタミンD**:ビタミンDは魚や卵などに含まれていますが、きのこにも含まれています。野菜には含まれていません。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。きのこは天日干しするとビタミンDが増えますので、調理の前に1時間位干してはいかがでしょうか。

◆**ビタミンB1・B2**:ビタミンB1は糖質の代謝に関係したビタミンで、疲労回復のビタミンとも呼ばれています。ビタミンB2は皮膚や粘膜を守るビタミンです。きのこには、野菜と同じくらい含まれています。

◆**食物繊維**:きのこは食物繊維を豊富に含んでいます。きのこの食物繊維は不溶性の食物繊維で、腸を刺激し、便通をよくします。

きのこの栄養素をご紹介してきました。きのこには繊維質だけでなく、野菜に負けないくらいの栄養素があることがお分かりいただけたと思います。

最後に、きのこを食べるときのポイントを1つ。それは「**緑黄色野菜と一緒に食べること!**」。そうすることによって、栄養素のバランスが格段に良くなります。なぜなら、緑黄色野菜には粘膜や皮膚、免疫機能を正常に保つ働きのあるβカロテンが多く含まれているからです。しかし、きのこにはこのβカロテンが含まれていません。これからの季節、免疫機能や抵抗力が弱まると、風邪やインフルエンザなどに罹りやすくなります。ぜひ、鍋物や汁物にきのこ野菜をたっぷり入れて、寒い冬を元気に乗り切っていただきたいと思います。

管理栄養士
宮口 登

