



# 加地薬局かわら版

No.212



## 秋の味覚『きのこ』に含まれる栄養成分について

『きのこ』は種類が豊富で様々な料理に使える便利な食材です。人工栽培が多く1年を通して購入することができますが、天然の『きのこ』が採れるのは9月～11月頃のため、これからの季節が旬となります。どんな栄養があつて体にどんな影響があるのかご紹介します。

### 食物繊維が豊富！・・・きくらげ、しいたけ、まつたけ、エノキ、まいたけ 等



#### ● 腸内環境を整える

食物繊維を摂ることで、便の体積を増やして排便をスムーズにしたり、善玉菌を増やして腸内環境を改善したりと、お腹の調子を整えてくれます。

#### ● 血糖値の上昇を抑える

血糖値が上がるといのは、糖を消化吸収してできるブドウ糖がエネルギーとして体内に運ばれている証拠です。食物繊維には食事で摂った糖の吸収速度を緩やかにして、血糖値の急激な上昇を抑える作用があります。

#### ● 血中コレステロールを下げる

血液中のコレステロールが増えると、血管に負担がかかり、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞などのリスクが高まってしまいます。食物繊維をしっかり摂取することで血中コレステロール値を下げて、そのような生活習慣病のリスクを下げる効果が期待できます。

### カリウムが豊富！・・・ブナシメジ、マッシュルーム、エノキ 等



#### ● 体内の浸透圧を調整する

カリウムは、細胞内液の浸透圧を調節して一定に保つ働きがあります。また、ナトリウムを身体の外に出しやすくする作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節するのに役立ちます。もし大量に摂取した場合でも体内の調節機構が働くので、通常、カリウムが過剰になることはまれであると言われています。



#### ● 血圧低下

カリウムには、体内に残ってしまった余分なナトリウムを排出する作用があるため、血圧を下げる効果が見られます。

### オルニチンが豊富！・・・ブナシメジ、マイタケ、エリンギ 等



#### ● 疲労回復

オルニチンは肝臓の働きをサポートし、疲労回復に役立ちます。肝臓は体に必要な栄養素の貯蔵、有害物質の解毒、そして胆汁の生成をする大切な器官です。肝臓の機能を高めることで、間接的にエネルギー産生やアルコール分解に関わります。ブナシメジやマイタケにはこのオルニチンが豊富に含まれています。

よく「二日酔いにはしじみのおみそ汁」と言いますが、きのこを食べるのもお勧めです。

### しいたけ特有の『エリタデニン』

あまり耳慣れない『エリタデニン』ですが、生活習慣病の予防に役立つ栄養素で、しいたけ特有の栄養成分だと言われています。特にしいたけの“かさ”に含まれ、悪玉コレステロールの低下や、血流をよくして血圧を低下するという効果があるとの研究結果も出てきています。

血圧が高めの方や、コレステロール値が気になる方にはぴったりの食材です。

秋の味覚、栄養豊富な『きのこ』を楽しんでくださいね♪

