

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーが健康でなければ、事故は防げません。



きのこには免疫力を高める効果が期待できるビタミンDや生活習慣病予防にも効果的な食物繊維が豊富に含まれています。さらに低カロリーで安心できる食材です。今回はきのこの栄養や上手にとるコツについてご紹介します。

きのこは栄養満点

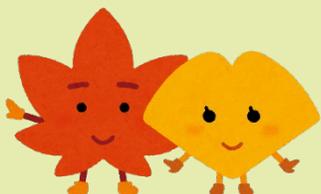
きのこには、食物繊維やビタミンD、ビタミンB群など含まれており栄養満点の食材です。さらに100gあたり10~20kcalと低エネルギーで、ボリュームアップの食材としても活用できるため減量中の方にもおすすめの食材です。人工栽培もされているきのこは1年中食べることができますが、天然ものの旬は9月~11月頃のものが多いです。また、松茸は人工栽培が難しいので、秋ならではの味覚です。



種類による特徴

・しいたけ
ビタミンB群が豊富に含まれています。日光にあたるとビタミンDに変化するエルゴステロールも豊富です。また、しいたけ独特の成分エリタデニンには悪玉コレステロールを減らし血圧の上昇を抑える効果が期待できます。

・まいたけ
「見つけると舞うほど嬉しい」ということからその名がついたと言われています。きのこ類の中でも特に免疫力を高めるβグルカンが豊富に含まれています。



・しめじ
ビタミンDが豊富に含まれ、うまみ成分のアミノ酸も豊富です。食物繊維やビタミンB2も多く生活習慣病予防に期待できます。

・エリンギ
独特の歯ざわりが特徴のエリンギには食物繊維が豊富に含まれています。また、カリウムも豊富に含まれ高血圧予防にも効果が期待できます。

えのきたけ
・ビタミンB群が豊富に含まれ抗がん作用が期待できるβグルカンの一種レンチナンが他のきのこよりも豊富に含まれているのが特徴です。

・なめこ
ぬめりはムチンという成分によるものです。胃の粘膜を守りたんぱく質の消化吸収を助ける効果や肝臓や腎臓の機能を高める効果があります。

・松茸
独特の香りはマツタケオールや桂皮酸メチルによるものです。ビタミンB2やナイアシン、カリウムが豊富でβグルカンも含まれています。香りを楽しむためには洗わず、布巾で汚れをふき取ってから調理しましょう。

きのこの栄養素

- ・腸内環境を整える「食物繊維」
- ・免疫力を高める「βグルカン」
- ・糖質の代謝を助ける「ビタミンB1」
- ・脂質の代謝をサポートする「ビタミンB2」
- ・カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」
- ・DNAを作る材料になる「葉酸」
- ・アルコールを分解する「ナイアシン」



栄養を上手にとるコツは？

- ・洗わない
汚れがついている場合は布巾できれいにふき取ってから調理しましょう。ただし、なめこは水洗いしてごみを取り除いてから使用しましょう。
- ・煮汁も一緒に食べる
水溶性の栄養素が多く含まれています。スープや煮汁に溶け出た栄養素も一緒に食べられる料理にすると効果的に栄養素を摂取できます。
- ・日光にあてる
きのこは日光にあてることでビタミンDが増えます。そのため、生のしいたけよりも干しいたけの方がビタミンDを多く含みます。調理前に30分ほど天日干しをしてから使用すると効果的です。

発行者

一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤 恵美子
東京都荒川区西日暮里2-36-15 TEL 03-5604-9547 FAX 03-5604-9548 ホームページ <http://health-ma.jp>

ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい。

一般社団法人運輸安全総研トラバス
Mail tb@trubus.org ホームページ <https://trubus.org/>

トラバス

