



旬の食材 きのこの栄養

食欲の秋！美味しい食べ物が増える時期は、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのではないのでしょうか？そんな時に注目していただきたいのが、秋が旬の低カロリー食品“きのこ”です。低カロリーという“栄養が少ないのでは？”と思われがちですが、きのこには体にうれしい成分がたっぷり含まれています。毎日の食事にぜひ“きのこ”を取り入れましょう。



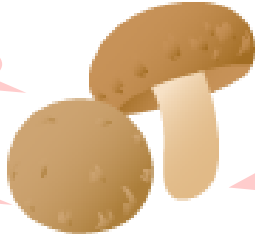
きのこの栄養

ビタミンD

食物繊維

ビタミンB群

カリウムなどのミネラル



きのこには、便秘にお悩みの方におすすめの“食物繊維”や、血圧が高めの方におすすめの“カリウム”が豊富に含まれています。

反対にカロリーは少ないので、食事にボリュームが欲しい方、カロリーを抑えたい方におすすめの食材です。きのこに含まれる栄養素は、種類によって多少差があります。

今、注目のビタミンDが豊富

きのこに含まれる栄養素の中で、特に注目したいのが、“ビタミンD”です。

ビタミンDは特に干したきのこに豊富に含まれています。体の中では、腸でのカルシウム吸収を促進したり、体内でのカルシウム代謝を正常にコントロールし骨や歯などの形成に関わります。最近では、体の調子を整えることにも深く関わっていることが分かり、非常に注目されています。

ビタミンDは脂溶性ビタミンですので、炒めものなど油を使う調理法を組み合わせましょう。

ビタミンD摂取目安量：成人 5.5 μg/日

※医薬品に含まれるビタミンDは“活性型ビタミンD”と呼ばれ、食品に含まれるビタミンDとは種類が異なります。

普段の料理にきのこをプラス

きのこはクセが無いので、炊き込みごはん、汁物、和え物など様々な料理に活用することができます。

例えばこんな料理にきのこをプラスしてみましょう。

炒め物にプラス

肉野菜炒めにエリンギ (25g : 1/2 本) を加えると

 + 
食物繊維 : 1.0g
ビタミンD : 0.5 μg



煮物にプラス

野菜の煮物に干し椎茸 (4g : 1 枚) を加えると

 + 
食物繊維 : 1.3g
ビタミンD : 0.5 μg



おひたしにプラス

おひたしにえのき (20g : 1/4 袋) を加えると

 + 
食物繊維 : 0.8g
ビタミンD : 0.2 μg



きのこの代表“^{しいたけ}椎茸”上手に活用する一工夫

●椎茸のビタミンDを増やす

市販の干し椎茸は、商品によっては機械で乾燥させているものもあります。機械で乾燥させた椎茸は、天日で干したものに比べ、ビタミンDの含有量が少ないです。

そこで調理の前にかさの内側を上に向け30分ほど天日で干しましょう。すると、干し椎茸のビタミンD含有量を増やすことができます。

この方法は、生の椎茸にも効果がありますので、試してみたい方はいかがでしょうか。

●干し椎茸を戻すとき

干し椎茸を戻すときは、冷水に漬け、冷蔵庫で保管し、丸一日かけて戻すと、より旨味を引き出すことができます。

すぐに使いたい場合は干し椎茸をスライスするか、3~4つに割り、できるだけ冷たい水で戻しましょう。



無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する
質問に管理栄養士が
お答えします
お気軽にスタッフに
お声掛け下さい



いつものメニューに
きのこをプラス!!

材料(2人分)

- 生椎茸 4枚
- マヨネーズ 大さじ2
- とけるチーズ 1枚
- 塩・こしょう 少々

丸ごと椎茸のマヨチーズ焼き

作り方

- ① 椎茸の軸(石づき)をみじん切りにする。
- ② かさの内側に塩・こしょうをふり、マヨネーズをつめる。石づきのみじん切りをのせ、とけるチーズをのせる。
- ③ オーブントースターで8~10分焼く。

