



知っていますか？ きのこの栄養学

食欲の秋、食べ物の美味しい季節になりました。秋の味覚の1つであるきのこ。風味豊かな香りは料理をグッと美味しくしてくれますね。そんな魅力的なきのこの栄養についてご紹介します。

ダイエットの強い味方

きのこはほとんどが低カロリーで、椎茸やぶなしめじは100g当たり18kcal、まいたけは16kcal、マッシュルームは11kcalです。ちなみに同じ秋の味覚のさつまいもは100g当たり132kcalで、きのこはさつまいもの1/10以下のカロリーです。またきのこには不溶性食物繊維が多く、便秘予防や咀嚼が増えることで食べすぎの予防にもなり、ダイエットや健康管理の味方になってくれそうです。

きのこで免疫力アップ

きのこには食物繊維の1種であるβグルカンが豊富に含まれています。βグルカンは腸内の免疫細胞に直接働きかけ、免疫機能を高めてくれます。また、きのこにはビタミンDも含まれており、骨を強くする働きがよく知られています。免疫機能を調節する働きがあることも分かっています。きのこを食卓に取り入れるのは、これからの冬に向けて免疫力を上げ、風邪やインフルエンザ予防のためにも良いかもしれませんね。



栄
養
講
座



きのこの選び方

しいたけ：かさが開きすぎず薄茶色で裏のひだが変色せず白いもの。
しめじ：かさが小ぶり、はりや弾力があるもの。
まいたけ：肉厚で密集しているもの。

保存&下ごしらえのコツ



○ なるべく洗わない

洗うと水っぽくなり香りも飛んでおいしくなくなります。汚れが気になるときには湿らせたキッチンペーパーなどで軽く拭きましょう。土などがついていている場合は手早く水洗いし、すぐに水気を拭きとってください。

○ 煮たときはスープも一緒に味わって！

きのこに含まれるビタミンB群は、煮ると煮汁に溶け出してしまいます。ですから、煮るときには煮汁も一緒に味わえるような薄味にするか、スープにした方がビタミンの損失は少なく済みます。

○ 保存はムレを防いで冷蔵庫で

きのこは日持ちしません。冷蔵庫の野菜室に入れ、3日を目安に使い切りましょう。このとき、ムレを防ぐためにキッチンペーパーを1枚かぶせてからラップをすると長持ちします。

