

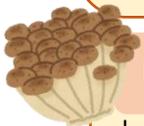


きのこが旬の季節がやってきました。炒めても美味しい、煮ても美味しい、これから寒い時期はお鍋の具材にもぴったりです。



しいたけ

特有のうまみ成分はグアニル酸とグルタミン酸。乾燥させると旨みが濃縮します。注目したいのは、エリタデニンというしいたけ特有の成分です。血中の余分なコレステロールを減らす働きがあり、脂質異常症や動脈硬化の予防に効果があると考えられています。また、レンチナンはがん抑制効果が期待されています。エルゴステロールという成分は、植物性ビタミンに多く骨の強化に役立ち、また干すと濃縮します。



しめじ

しめじにはアミノ酸がバランスよく含まれており、その旨味はグルタミン酸によるものです。特徴的なのは、植物性食品なのに必須アミノ酸のリジンが多いこと。リジンは成長期の子どもや、病気の回復に十分に必要とされます。



えのきたけ

えのきには、きのこ類の中でもビタミン B1 が多く含まれています。B1 には、糖質をスムーズにエネルギーに変える働きがあることから、疲労回復や活力アップに効果的です。また、しいたけから見つかったレンチナンという成分も含まれ、がん予防の効果が期待されています。神経の興奮を抑えたり、血管を拡張させる働きがあるアミノ酸のギャバ(γアミノ酪酸)も含み、脳の血流量を増やしたり、糖質の代謝も助けてくれます。



まいたけ

まいたけには、β-グルカンという水溶性食物繊維の一種で満腹感を促すほか、動物実験でがん予防効果が報告されています。整腸作用もあり、便秘の予防・改善にもおすすめです。



なめこ

なめこのぬめりのもと、ペクチンという水溶性の食物繊維です。コレステロールの吸収を抑え、余分なコレステロールの排泄を促す効果が期待できます。また、皮膚を健康に保ち、口内炎の予防にも役立つビタミン B2 も含まれています。

参考文献：学研実用 BEST 最新版栄養がわかる体に良く効く食材事典