

きのこの効用



古くから「森の恵み」「秋の味覚」として親しまれているきのこ類は、食物繊維、ビタミンD₂、ビタミンB類、ミネラルなどの栄養素を含んだ低エネルギー食品です。また、最近では免疫力を高める食品の一つとしても脚光を浴びてきています。

今回はきのこの種類別に期待される効用をあげてみました

<p>しいたけ</p> 	<ul style="list-style-type: none">・エルゴステロールを多く含み、日光に当てるとビタミンD₂含量が大幅に増えます。骨粗鬆症予防効果が期待できます・エリタデニンという成分が含まれており、血中コレステロール値を下げる効果が期待出来ます・グアニル酸は血液をサラサラさせる有効成分の一つであると考えられています・活性酸素消去作用があるたんぱく質を含み、抗酸化作用が期待出来ます・β-グルカン的一种であるレンチナンは抗腫瘍効果が期待出来ます
<p>ぶなしめじ</p> 	<ul style="list-style-type: none">・抗酸化作用が誘導される可能性が考えられます・アレルギー反応によって起きる炎症を抑えることが期待されます・抗菌・抗ウイルス作用が期待できます・抗腫瘍作用が期待できます
<p>えのきたけ</p> 	<ul style="list-style-type: none">・β-1-3-Dグルカンと呼ばれる多糖類やたんぱく質で構成される成分（プロフラミン、フラムリン、FIP-fve）は、がん細胞やウイルスに対する抵抗力を高めることが知られています
<p>なめこ</p> 	<ul style="list-style-type: none">・抗腫瘍作用が期待できます
<p>まいたけ</p> 	<ul style="list-style-type: none">・β-1-3-Dグルカンやマイタケ菌糸体（β-1-3-Dグルカン、グルコマンナン、マンノキシグルカン、ヘテログルカンなどを含む）は抗腫瘍活性を示します・Dフラクションやグリフォランに強い抗がん作用があることが報告されマイタケDフラクションとして実用化されています
<p>マッシュルーム</p> 	<ul style="list-style-type: none">・抗酸化作用 過酸化による細胞膜や遺伝子の損傷を防ぐ作用が確認されています・コレステロール除去作用が期待されます・抗腫瘍活性が増強されると考えられています

今では栽培技術の進展・普及にともない、何時でも手に入れられる食材となっています。香りや歯ざわりが良く、うま味成分を含むきのこ。和洋中どんなお料理にでも活躍してくれるメニューのバリエーションが豊富なのも魅力ですね。

ぜひ毎日の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか？

参考資料：日本特用林産振興会HP
「きのこ-健康とのかかわりを科学する」