

きのこの栄養素と成分



「実りの秋、食欲の秋」。日々の食卓に旬のおいしい食材が並ぶ季節です。

新米、さんま、栗、梨、里芋、さつまいも……など。私たちの味覚を刺激してくれる食べ物がたくさんあります。「きのこ」も料理に活躍する食材の1つです。

きのこの種類は400種類もあり、そのうち食用にされるものは約100種類といわれています。市場に出回るのは15種類位で、まつたけ以外のきのこはほとんど人工栽培され、一年中入手可能になっていますが、9月～11月が旬の食品です。きのこはヘルシー(低エネルギー)で食物繊維が多く、ダイエットには良い食品とのイメージがありますが、私たちの健康を維持してくれる栄養素や成分を多く含み、料理に摂り入れたい食材です。

「きのこ」に含まれる栄養成分など

(100gあたり)

食品名	エネルギー (kcal)	ビタミン			ミネラル		食物繊維 (g)	備考
		B1(mg)	B2(mg)	D(μg)	カリウム(mg)	リン(mg)		
しいたけ(生)	19	0.13	0.20	0.4	280	87	4.2	*(生100gを乾燥したもの20g)
しいたけ(乾)	36	0.10	0.28	2.5	420	62	8.2	
ぶなしめじ	18	0.16	0.16	0.6	380	100	3.7	
なめこ	15	0.07	0.12	0	240	68	3.4	
まいたけ	15	0.09	0.19	4.9	230	54	3.5	
まいたけ(乾)	36	0.24	0.38	4.0	500	140	8.2	
えのきたけ	22	0.24	0.17	0.9	340	110	3.9	
きくらげ(乾)	33	0.03	0.17	17.1	20	46	11.5	*乾燥したもの20g
じゃが芋	76	0.09	0.03	(0)	410	40	1.3	
さつまいも	140	0.11	0.04	(0)	480	47	2.8	
白菜	14	0.03	0.11	(0)	220	33	1.3	
ほうれん草	20	0.11	0.20	(0)	690	47	2.8	
成人1日あたりの量	男	1.2～1.4	1.3～16.	8.5	2,500	1,000	21以上	(日本人の食事摂取基準2020年版より)
	女	0.9～1.1	1.0～1.2	8.5	2,000	800	18以上	

「きのこ」の一般的な栄養素

- ① エネルギー(カロリー)が低い(エネルギーの素である糖質、たんぱく質、脂質が少ない)
- ② 食物繊維が多い(なめこなど水溶性のものもあるが、不溶性のものが多い)

③ ビタミンB1、B2、Dなどのビタミン類やカリウム、リンなどのミネラルが多い。

特に乾燥したものは生のものより栄養素によっては2~5倍の含有量に増える。

きのこに含まれるエルゴステロールは紫外線に触るとビタミンDに変化し、30分当てる程度でビタミンDは増加し、乾燥まいたけは1個で成人が1日に必要な量を摂取することができます

④ これらの栄養素のほかにも、きのこ特有の健康に良い成分(機能性成分)が含まれています。

・β-グルカン ・エルゴステロール ・キチン ・トレハロース など

⑤ 中には、「薬用きのこ」と呼ばれ漢方やサプリメントとして薬局などで販売されているものもあります。

きのこに含まれる主な成分の特徴とはたらき



【成 分】

ビタミンB1

【特 徴】

- ・水にとけやすい。
- ・加熱に対し酸化で安定する。
(アルカリでこわれやすい)

【はたらき】

- ・糖質がエネルギーを作る時に必要なビタミン

ビタミンB2

- ・水に少し溶ける。
- ・熱に強く、酸性で安定する。
- ・酸化されにくく、光にも強い。

- ・体のいろいろな代謝に関わっている。
- ・皮膚、粘膜、髪の毛などの健康維持。
- ・アルコールの分解を助ける。

ビタミンD

- ・熱に屋や安定。
- ・酸化されにくい。
- ・油に溶けやすい。

- ・血液中のカルシウムやリンのバランスをつかさどる。
- ・骨や歯にカルシウムやリンが沈着するのを促進する。

カリウム

- ・細胞の中に存在する。
- ・水を加えて加熱することにより
細胞膜がこわれ、水に溶け出る。

- ・筋肉の活動、神経の働きに関わっている。
- ・塩分の摂りすぎによる高血圧に対し、ナトリウム(食塩の成分)の尿中排出を促進して血圧を下げる。

リ ン

- ・体内に含まれる量は、カルシウムの次に多いミネラル。
- ・吸収されやすい栄養素なので、添加物使用の加工食品摂りすぎに注意。

- ・歯や骨を作る。
- ・細胞膜のリン脂質、核酸の成分として働く。
- ・エネルギー発生に関わる。

食物繊維

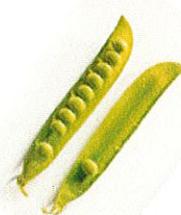
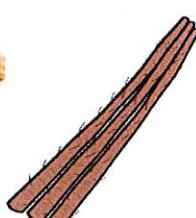
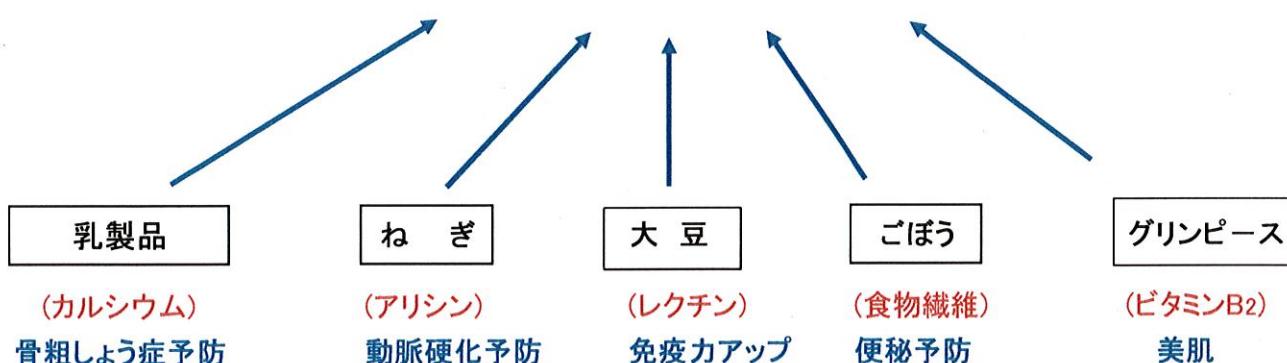
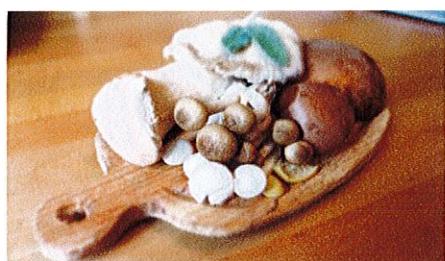
- ・人の消化酵素で消化されない成分
- ・水に溶けない不溶性のものと、水に溶ける水溶性のものがある。
- ・水に溶ける程度、保水性、粘着性、吸着性などの程度により体内での働き方が異なる。
- ・腸内環境を整える。
- ・便秘を予防、改善する。
- ・血糖値の急な上昇を抑える。
- ・コレステロールの吸収をおさえる。
- ・過食による肥満を防止。

β -グルカン

- ・野菜、果物、穀類、豆類などの植物性食品に含まれ、色素、香り、苦み、辛味などの成分。
- ・栄養素の分類には含まれないが、「ファイトケミカル」と言い、約1,500種類が明らかにされている。
- 代表的なものに、ポリフェノールやカロテノイドなどがある。 β -グルカンも「ファイトケミカル」の一種。

- ・病気の予防
- ・健康維持

「きのこ」と食べ合わせが良い食品例



☆ それぞれの食品は、私たちの体内で良い働きをする成分を持っており、組み合わせて摂ることでよりその効果が発揮されます。食事全体の栄養バランスもとれ、日々の健康維持にもつながります。今回取り上げた「きのこ」も、他の食品との組み合わせによって、エネルギーがアップされ、栄養素のバランスが良くなり、「きのこ」の持つ成分や旨味が活かされてきます。食品の成分やその働きを知り、食事にとりいれていきましょう。



参考文献

- ・「新食品成分表2020」 新食品成分表編集委員会 （東京法令出版株式会社）
- ・「からだに効く野菜の教科書」 本橋 登 （主婦の友社）
- ・「栄養の教科書」 中嶋 洋子 （新星出版社）
- ・「調理ベーシックデータ」 栄養と料理家庭料理研究グループ （女子栄養大出版部）