

きのこの力

本来キノコは秋から冬にかけてのものです。今では菌床栽培が増え、一年中食べることができですが、自然発生を待っていたころは高級品でした。シイタケは神様にお供えする物のひとつだったようで、お正月やお祝い事の料理には干しシイタケが今でもよく使われています。

きのこ類の特徴の一つは「低エネルギーで食物繊維が多い」ことです。たとえばエノキダケ1パック(200g)の可食部分のエネルギーは37kcal、食物繊維は6.6gです。

日本人の食物繊維の摂取推奨量は男性20g女性18g(18~69歳)ですが、全体的に不足気味です。

食物繊維は不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があり、キノコに多いのは不溶性食物繊維です。不溶性食物繊維は水に溶けず、水分を吸収して膨らみ、便の排泄を促進します。また不溶性食物繊維の多い食品はよく噛む必要があるため、食べ過ぎを防ぐ効果につながります。

細かな成分は、それぞれのきのこで違いがありますが、食物繊維以外にビタミンB類、ビタミンD、ミネラルなども含まれています。ミネラルの中ではカリウムが特に多いため、塩分排出効果があり、高血圧対策に有効です。

脇役になりがちなキノコですが、案外力があります！きのこ類は過熱することでうまみ成分が多く出て美味しくなりますよ。この季節、鍋にたっぷり入れる、豚汁・スープなどの汁物に入れる、野菜と一緒に炒める等、色々使ってみてはいかがでしょうか。

食品名	エネルギー (100g)	食物繊維 総量	うち 不溶性食物繊維
えのきだけ	22kcal	3.9g	3.5g
ぶなしめじ	18kcal	3.7g	3.4g
しいたけ	19kcal	4.2g	3.8g
米飯	168kcal	0.3g	0.3g
小松菜	14kcal	1.9g	1.5g
大根(皮むき)	18kcal	1.3g	0.8g



コンビニおでんの大根は70g程度が多い

干しシイタケが重宝される理由

シイタケは、きのこの中でもビタミンDが多いことが特徴です。ビタミンDはカルシウム吸収、骨へのカルシウム吸着、ホルモンの調整、免疫に関係して花粉症を軽減するなどの効果があります。

食用きのこ類の多くはビタミンD2の元になる物質を含み、日光をあてるとビタミンD2に変わります。干しシイタケの場合は日光に2時間程度あてるだけでビタミンD2が数十倍に増えます。一度増えたビタミンD2はなかなか分解せず、乾シイタケを冷蔵庫内で保存すれば半年たっても含量はほぼ同じです。ただし、今の乾燥方法は天日干しとは限りませんので、干しシイタケを使う前に2時間ほど天日にあててから使うといいでしょう。

その他、しいたけには、エリタデニンという他のきのこ類にはない特有の成分が含まれており、コレステロール値や血圧を下げる働きがあります。

原本シイタケしかなかった時代には、マツタケより高価だったようです。



和食の「だし」は何をお好みですか？だしに使われるうま味成分は、昆布のグルタミン酸、かつお節のイノシン酸、干しシイタケのグアニル酸があります。

生しいたけにもともと含まれているグルタミン酸は、干すことで15倍に増えます。さらにシイタケを干すことでグアニル酸が生成されるので、干しシイタケからおいしいだしが出ます。グアニル酸はグルタミン酸と混ざると数十倍にうまみが強くなるので、干しいたけひとつでグルタミン酸×グアニル酸のうま味の相乗効果があります。

干しシイタケの戻し汁を捨てたりしていませんよね……？シイタケを煮るほか、お吸い物やほかの煮物に使ってもおいしいですよ。