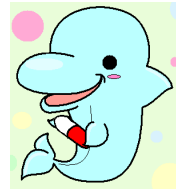


# イルカ通信



No.

100



## きのこのチカラ



きのこの9割は水分で脂質はゼロに等しいため、とても低カロリーです。

また、ビタミンやミネラル・食物繊維が豊富！

食べごたえがあって満腹感を得やすいきのこを、カロリー控えめの食事作りに活用しましょう！

### ◎食物繊維

食物繊維は、便秘の予防や改善に効果があることで知られています。きのこは、キャベツなどの野菜を上回る豊富な食物繊維を含んでいます。食物繊維は近年、5大栄養素（タンパク質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル）に次ぐ、第6の栄養素として注目されています。

### ◎ビタミン・ミネラルも豊

きのこには、ビタミンB群やビタミンDが多く含まれています。

ビタミンB1は糖質の代謝や疲労回復に、ビタミンB2は脂質の代謝や健康な肌、髪をつくる働きがあり、

ビタミンDはカルシウムの吸収率を高め、丈夫な歯や骨をつくる働きがあります。

また、カリウムも多く含まれており、摂り過ぎたナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があります。

### ◎アミノ酸

自然界には約500種類ものアミノ酸が発見されていますが、私達の体のタンパク質を構成しているのはわずか20種類です。11種類のアミノ酸は他のアミノ酸から体内で合成して不足を補うことができますが、残り9種類は食事から摂取することが不可欠で、これを必須アミノ酸と言います。

きのこには必須アミノ酸やGABA、オルニチンも豊富に含まれています。アミノ酸の一種であるGABAは、イライラや神経の高ぶりを抑え、リラックスされる効果が期待できることで知られています。

オルニチンは脂肪などを燃焼させる効果が期待されているだけでなく、肝臓の働きを助けてくれるので、疲労回復や二日酔いに良いとされている栄養素です。

### ◎免疫を高める

きのこの細胞壁には、食物繊維の一種「βグルカン」も含まれています。

「βグルカン」は免疫力を活性化して体を守る能力があることが知られており、きのこに含まれるβグルカンは多様性があり、特に効果が高いといわれています。

### ★きのこの保存方法★

※風味が落ちるのを防ぐ為きのこは洗いません。汚れが気になる時は水で湿らせたキッチンペーパー等で拭取ります

きのこの保存には冷凍保存がオススメです！

冷凍することにより長持ちするだけでなく、酵素の働きによって加熱後の香りやうま味が増すと言われています。

●しめじやえのきなどの石突きがあるもの・・・石突きを取り、使いやすいようにほぐします。

●椎茸・・・軸の根元で切り落とし、かさだけの状態にし、用途に合わせてスライスしたりしましょう。

●舞茸・・・カットするか手でほぐします。

下処理したきのこは、冷凍用保存袋に入れて冷凍しましょう。保存目安は1ヶ月です。

下処理をしてから保存することで、調理時に手間が掛からず便利に使えます。