

# NEWS — LETTER

ISSUE  
01  
OCT  
'21

## LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEで完結します。また、休診情報やセミナー情報等も配信しますので、どうぞご利用ください。



栄養新聞 2021.10月号

管理栄養士

担当：寺井 春奈



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

# 食べても罪悪感ゼロの食材 - 「きのこ」

管理栄養士：寺井春奈

【趣味は食器探しです】

食欲の秋、秋の味覚はおいしいものばかりでつい食べ過ぎてしまいますよね。

今月は、そんな食欲の秋にたくさん食べても“罪悪感ゼロ”の秋の食材『きのこ』についての特集です。

主成分は水分と食物繊維。たっぷり食べてもローカロリー。

きのこの食物繊維は、腸内細菌のエサになり、腸内環境を整えてくれます。

そして、キノコで注目の栄養素は“ビタミンD”です。

ビタミンDは紫外線に当たることにより皮膚で生成されますが、十分な量を作れないため、食事からの摂取も必須です。

ビタミンDは、カルシウムの吸収を促して骨にカルシウムを沈着させる働きがありますが、不足すると骨がもろくなる“骨粗しょう症”や子供では“くる病”などの骨疾患を招きます。

また、免疫力を高めて細菌やウイルス感染を予防したり卵巣機能を向上させる働きもあります。

きのこ類は紫外線との関わりが深く、干ししいたげや干しきくらげのように紫外線に当たることでビタミンDが作られます。

きのこを買ってきたら、日光に2~3時間干して、干しきのこを作るのがおすすめです。

水分がつくと腐りやすくなるため、干すことで日持ちもよくなりますよ。

## ➔ がん予防にきのこがいい!?

きのこ類に含まれる食物繊維の一つ“βグルカン”は体内のがん細胞や感染細胞を攻撃する免疫細胞を活性化させる働きがあります。

免疫力アップで風邪予防に役立ちます。

## ➔ きのこは洗わない、はホント!?

ホントです。洗うと水っぽく、香りも飛んでしまいます。一般に出回っているきのこは、清潔な環境で栽培されているので、おがくずなどを軽く払う程度で大丈夫です。

汚れは水で湿らせたキッチンペーパーで拭き取りましょう。

## ➔ きのこは冷凍すると旨みが“UP”する!?

きのこは生の状態ではほとんど旨み成分を感じられません。きのこの旨み成分“グアニル酸”は、細胞壁が壊れることで初めて出てくるため、冷凍してから調理をすると旨みが増すメリットがあります。



### 【材料】

- ・きのこ 200g 1パック(いろいろな種類)
- ・長ネギ 1本
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・ニンニクスライス 適量
- ・黒コショウ、岩塩少々

## きのこと長ネギの ホイル焼き(2~3人分)

### 【作り方】

- ① ネギはスライス、キノコは小さい房に分ける。
- ② アルミホイルにネギ、きのこ、ニンニクスライスをのせ、上からオリーブオイル、黒コショウをかけて包む。
- ③ オーブンまたはトースターで10分ほど焼く。フライパンの場合は、中火で蓋をして10~15分じっくり焼く。
- ④ 出来上がりに岩塩を少々ふる。お好みで“すだち”を添える。塩の代わりにチーズでもOK