

# NEWS — LETTER

ISSUE  
24  
Sep.  
'23

## 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が完結しま  
す。また休診情報やセミナー  
情報等も配信しますので、ど  
うご利用ください。



## 栄養新聞 2023.9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

T O M I N A G A C L I N I C

# ひらひらした可愛らしい食材 - 「まいたけ」

管理栄養士 寺井 春奈

四季では、気候的に過ごしやすい秋が一番好きです

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いていますね。。

猛暑のピークも過ぎ、落ち着いてきたかと思いきや今度は台風が発生…年々過ごしやすい季節が短くなってきているような気がして個人的に寂しく感じています。

今回は年中見かけますが、秋の食材である「まいたけ」のお話です。

まいたけは漢字で書くと「舞茸」になりますが、この名称の由来としては「蝶の形をしているため」「昔は“幻のきのこ”と呼ばれるくらいの希少価値で、発見した者が喜びのあまり舞い上がって喜んだため」など諸説あるようです（雪国まいたけ公式HPより引用）。

現代では年中出回っており気軽に食べられる食材のひとつですが、江戸時代では“美味しいうえに健康になる食材”と言われており、将軍様が大名により献上されたまいたけを口にしたところ大変お気に召し、村人に命じて見つけた者には褒美として銀を贈呈したほどの希少価値であったとのエピソードもあるようです。

以下、まいたけに豊富に含まれる栄養素を一部ご紹介します。

## 1. ビタミンB2

ビタミンB2を含むビタミンB群は、水溶性ビタミンに属します。ビタミンB1は主に糖質の代謝、B6はたんぱく質…とそれぞれビタミンごとに各栄養素と密接に関係

していますが、ビタミンB2は主に脂質代謝と関係が深いです。B2が不足すると脂肪をうまく燃焼できなくなり、エネルギーが滞りやすくなるのでダイエット希望の方は特に意識して摂取したい栄養素ですね。

また、皮膚や粘膜などの細胞の生まれ変わりにも関与するので、不足すると口内炎や舌炎などをきたします。

## 2. チロシナーゼ阻害物質

チロシナーゼとは、皮膚の奥深くにあるメラノサイトという細胞が有している酵素で、チロシンという物質を変化させる力をもっています。チロシンがこの酵素によって代謝されると、最終的にメラニンという物質を産生します。

メラニンが皮膚内に滞留すると“しみ”となるので、嫌な物質というイメージを持つ方もいらっしゃると思いますが…まいたけはチロシナーゼが過剰に働かないように抑制してくれる働きがあるので、シミ予防に効果的な食材と言えます。

## 3. 食物繊維

食物繊維は「人の消化酵素で消化されない食物中の難消化成分の総体」と定義されています。

主に便のもとになる成分ですが、体内で消化・吸収されずに大腸まで移動することで、血糖の吸収を穏やかに、コレステロールの吸収抑制作用などの効果をもたらすため、“第6の栄養素”といわれています。

## たくさん作って朝ご飯にも！ まいたけの具沢山炊き込み

### 【材料（白米2合分）】

- ・白米 2合
- ・まいたけ 1パック
- ・ごぼう 1/2本
- ・にんじん 1/3本
- ・ツナ（油漬け） 1缶

- ★ 顆粒和風だし（食塩無添加のもの） 5g
- ★ しょうゆ 大さじ2
- ★ 酒 大さじ1
- ★ 塩 ひとつまみ

### 【作り方】

- ① お米は数回水でとき洗い、ざるにあけておく。
- ② まいたけ→石づきを切り落とし、手で子房に分ける。  
ごぼう→丸めたアルミホイルや包丁の背で泥を取り除き、水をはったボウルにささがきにする。  
（ささがき→包丁の刃先でごぼうにたくさん切り込みを入れ、えんぴつを削るようにするとささがきになります。すぐに水に入れるのは酵素の働きにより変色するのを防ぐため。）  
にんじん→皮をむいて縦に薄切りにし、さらに細切りにする。（長さ3～4cmくらいに）  
ツナ→ふたを押し付け、しっかりと漬け汁をきる。
- ③ 炊飯器に①と★の調味料を入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
- ④ ②の具材を入れて混ぜ合わせずに”炊飯”し、完成。

### -ポイント-

- ・きのこ類は洗うと風味が落ちるので、まいたけの汚れはキッチンペーパーなどでさっとふき取る程度に。
- ・茶碗1杯分(150g)で食塩相当量1g前後ですが、少し薄味に感じられるかもしれません。おかずと一緒に食べる場合はこのくらいの味の濃さがちょうどいいくらいです。

