

# からだステーション

2021年  
10月号  
presented by  
荻窪接骨院

## 菌活

就職活動を行う「就活」、朝ジョギングや体操を行う「朝活」、結婚するための行動を起こす「婚活」など、最近「〇活」という言葉が頻繁に使われますね。「菌活って細菌のこと？コロナウイルスのように悪いものじゃないの？」って思われがちですが、納豆菌や乳酸菌のように身体にいい細菌もたくさんあります。この身体にいい細菌を摂り入れることを「菌活」と言います。中でも「キノコの菌活」がお勧めです。菌は音読み「きん」と読みますが、訓読みでは「きのこ」と読みます。今回は菌そのものであるキノコによる菌活を取り上げ、キノコにはどんな栄養があるのか？ダイ

エットにいいってホント？などを皆さんと一緒に追って行きます。

### キノコに含まれる栄養素

キノコは低カロリーで高栄養の食物です。低カロリーと聞くと「栄養素が少ないんじゃないの？」と思うかもしれませんが、実はキノコにはかなりの栄養素が含まれています。その代表的な栄養素がビタミン、ミネラル、そして食物繊維です。キノコの栄養素を見る前に、ビタミン、ミネラル、食物繊維って、どんな栄養素なのかを見て行きましょう。

### ビタミン

ビタミンは体内の代謝に重要な働きをしているのにもかかわらず「自分の体内で作ることが出来ない化合物」ですから、外部から摂取しなければ

ばいけない栄養素です。ビタミンはほとんどの食品に含まれますから、肉も野菜も魚もバランスよく食べることによって補うことが出来ます。

### ミネラル

ミネラルとは動物の生命維持に欠かせない元素のことです。カルシウムやマグネシウム、鉄や亜鉛などがそれです。ではビタミンとミネラルの違いって何なのでしょう？それは、ビタミンは動物の生命維持のために生み出されるのに対し、ミネラルは水や土壌などに含まれる無機質で、動植物が作り出すことが出来ない栄養素です。

### 食物繊維

食物繊維は消化されにくい成分ですから「食物のカス」と考えられていましたが、最近では新たな栄養素として注目されています。食物繊維は血液中のコレステロール値を下げて動脈硬化を予防したり、発がん性物質を体外へ排出させる働きがあります。このよ

うに食物繊維の効果が立証され、たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素に食物繊維を加え、「六大栄養素」と呼ばれるようになりました。

キノコに含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維がいかに重要な栄養素であるかが、お分かりいただけましたね。それでは私たちの身近にあるキノコの栄養素を具体的にみてみましょう。

### しいたけ

「3大旨味成分のひとつであるグアニル酸を多く含んでいる椎茸は、出汁もたっぷり取れる代表的なきのこです。免疫力を高めるビタミンDも豊富ですが、特に食物繊維が多めです。腸活にも良く、便秘の予防にも効果的です。またβグルカンという免疫機能を活性化させる食物繊維が豊富に含まれていますから、コロナの感染症予防に



も期待されています。ちなみに、椎茸は乾燥させるとビタミンDの含有量がグンっと増えます。食べる前に内側のヒダ部分を上にして1〜2時間日光に当てるなどして、栄養価をアップさせてください。

### 舞茸

舞茸だけに含まれるMDフラクションは、血糖値上昇抑制や免疫力サポートに大きく関与しています。これは食物繊維のひとつで、免疫機能をサポートする働きがあり、アレルギーなどの改善効果なども期待されています。また抗がん作用も期待するため、研究が進められています。そして舞茸の多糖体の中には、舞茸特有の栄養素のひとつであるMXフラク



ションも含まれています。この栄養素は基礎代謝を上げ、内臓脂肪を減らし、脂肪を燃焼しやすくするといふ効果があります。

### えのき茸

白くてひよろりとしていますが、栄養素はもちろん豊富です。便通を整え、便秘解消へと導く食物繊維や、免疫力を高めるビタミンDを含みます。また代謝をサポートする栄養素で、皮膚



や粘膜の保護を行い、肌荒れ防止や美容効果なども期待できるナイアシンやビオチンを多く含みます。食事にもしっかり取り入れやすく、冷凍すると栄養が吸収されやすくなるとも言われていますので、冷凍して常備キノコとしての活用もお勧めです。

### しめじ

旨味成分であるグルタミン酸が含まれているしめじは、他の食物を邪魔しない絶妙なきのこです。炒め物や煮物、汁物、揚げ物など和洋折衷使えるのも嬉しいですね。そして、しめじはビタミンやミネラルも豊富です。果物や野菜

に多く含まれているミネラル成分、カリウムの含有量も高く、血圧の上昇を抑えむくみ防止にも活躍します。

### きくらげ

コリコリとした食感が人気のきくらげは、キノコの中でも栄養価が突出しています。免疫力で注目されているビタミンDの含有量はトッピクラスです。ビタミンDはキノコ類と魚など、限定された食品に含まれているため、意識して摂取したい栄養素です。中華料理でなくても、炒め物などに日々プラスして食したいですね。また、体内の水分バランスを調整してくれるカリウムも豊富に含まれています。



カリウムによってむくみを予防する働き

もあるのです、夕方足がむくむという方は積極的に食べてみてください。



卵ときくらげの炒め物

### キノコダイエット

さて、いよいよダイエットのお話です。キノコに最も多く含まれる食物繊維には、水分を含んで膨らむ性質があります。この性質のお陰で腹をいっぱいにして満腹感が持続し、間食やドカ食いを避けることが出来ます。また食物繊維はダイエットの大敵である便秘の解消にも有効です。キノコ料理を毎日食べて満腹感を味わい、キノコの食物繊維によって便秘が解消できるのですから、こんなにいいダイエットはないですよ。

いかがでしたか？菌（キノコ）ってすごい力がありますよね。秋はいっぱいキノコを食べて、美と健康につながる菌活をしましょう！

参考文献 キノコを食べて健康に／コスモポリタン・コミュニティ

### ひとくち医学用語

MDフラクション

MXフラクション

舞茸だけに含まれるβグルカンの生成物。免疫力を高めた病の予防や改善に効果があることが証明されている栄養素。