

きのこで元気 毎日の食卓に

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 荒井 勝己



食と栄養の
情報定期便
No.064
桐生大学栄養学科

【プロフィール】荒井勝己さんは東京都出身。日本獣医畜産大学(現日本獣医生命科学大学) 獣医畜産学部畜産学科卒。茨城大学大学院農学研究科資源生物科学専攻(修士課程)修了。イセファームで鶏卵の生産管理を経て、同社研究所で企画卵の研究・開発や鶏および鶏卵の品質管理等に従事。2001年に桐生大学の前身である桐生短期大学着任。専門は食品学。

保健・福祉

激しい気温変化、体調管理を

気候はようやく秋の気配ですが、北海道で線状降水帯が発生するなど、各地で極端な気象がみられます。気温変化が激しい時期でもあり、体調管理に留意してください。感染症については、百日せきは一進一退といったところ。せき症状のある人はマスクをしかりと着けてください。

はやってる病気は?

新型コロナウイルスの感染者はゆっくり増加しています。また、9月中旬ですが、インフルエンザの患者も表れており、流行の兆しが見えています。ヘルパンギーナの感染者もまだ見られます。睡眠と食事を十分に取って、しっかりと手洗いで、心身の健康を保ってください。(22日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス(9月8~14日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	7	11	22	13
新型コロナウイルス感染症	271	289	282	322
RSウイルス感染症	34	47	76	65
咽頭結膜熱	11	3	5	9
A群溶連菌咽頭炎	31	37	40	38
感染性胃腸炎	172	221	190	209
水痘	6	1	6	0
手足口病	5	11	7	8
伝染性紅斑	88	62	54	47
突発性発疹	14	15	18	13
ヘルパンギーナ	25	41	46	39
流行性耳下腺炎	0	2	2	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	40	36	33	23
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	27	28	30	35
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症(ARI)	3297	3618	3802	4065
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	151	126	106	72

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

糖値の急上昇を抑えたり、血中コレステロール値を下げるのに役立ちます。さらに、免疫細胞を活性化作用もあり、風邪や病気に

かかりにくい体づくりに貢献します。

一方で、エノキタケやフナシメジには不溶性食物繊維が多く、便秘の予防や腸内環境の改善に役立ちます。

さらに、きのこには

さらに、きのこには

さらに、きのこには

さらに、きのこには

さらに、きのこには

さらに、きのこには

さらに、きのこには

さらに、きのこには

さらに、きのこには

さらに、きのこには

さらに、きのこには

さらに、きのこには

さらに、きのこには

さらに、きのこには

さらに、きのこには

健康を守る力を持った食材

多くのきのこに含まれるエルゴチオネインは強力な抗酸化作用を持ち、体内の活性酸素を減らして細胞を守るため、老化の抑制や免疫力の維持などが期待されます。このように、きのこは健康を守る力を持った食材です。日々の食卓に取り入れることで、免疫力や生活習慣病の予防にも役立てることができます。※次回「きのこの調理のこつ・レシピ」です。