

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

桐生大学栄養学科

No.064

【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

群馬県の感染症サーベイランス(9月8~14日)

激しい気温変化、体調管理を
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
がしき症状のある人はマスク
をしっかりと着けてください。

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きます。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り、しっかりと手洗いして、心身の健康を保ってください。

はやってる病気は?

(22日、桐生市医師会)

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	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
細菌性結膜炎	0	0	0	0
無菌性結膜炎	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
百日咳	151	126	106	72

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

きのこは植物のよう分解して見えますが実は「菌栄養を得る」仲間です。私たちが普段目にするかさや柄は「子実体」と呼ばれます。胞子をつくるための器官です。きのこの本体は、土や木の中に広がる「菌糸」という細い糸の集まりで、植物のように光合成はできません。そのため菌糸から栄養を吸収して成長します。栄養の取り方によつて、きのこはいくつかのタイプに分かれます。枯れ木や落ち葉を

見つけたときのこは「寄生菌」もあり、冬虫夏草やサナギタケがその代表例です。きのこは日本人の両方が含まれてお

きのこには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維

が含まれます。きのこの約90%は水溶性食物繊維が豊富です。

栄養を吸収する「寄生菌」には、「共生菌」にはマツタケやトリュフが含まれています。また、シイタケやマイタケには、「共生菌」にはマツタケやトリュフが含まれています。

一方で、エノキタケやブナシメジには不溶性食物繊維が多く、便通を促進して骨の形成を助けます。

また、シイタケに含まれるエリタデニンは、血中のコレステロールを減らす作用があります。

糖値の急上昇を抑えた健康に役立つ特別な成り、地中コレステロール値を下げるのに役立ちます。さらに、免疫細胞を活性化する作用もあり、風邪や病気につかりにくく体づくりに貢献します。

一方で、エノキタケやブナシメジには不溶性食物繊維が多く、便通を促進して骨の形成を助けます。

また、シイタケに含まれるエリタデニンは、血中のコレステロールを減らす作用があります。

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あります。

※次回は「きのこの調理のこつ・レシピ」です。

きのこには水溶性食物繊維が豊富です。栄養を吸収してゲル状になります。ベータグルカンは腸内で水分を吸収してゲル状になります。ベータグルカンは腸内で水分を吸収して便通が改善され、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

細胞活性化作用があります。また、シイタケやマイタケには不溶性食物繊維が多く、便通を促進して骨の形成を助けます。

また、シイタケに含まれるエリタデニンは、血中のコレステロールを減らす作用があります。

このように、きのこは健康を守る力を持つため、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つため、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つため、免疫力の維持などが期待されます。