

食欲の秋　～きのこについて～

令和８年 10 月
お役立ち情報

きのこの栄養

味噌汁や煮物、郷土料理などで昔からよく用いられるきのこ。
実は健康に役立つ成分がたくさん含まれています。

★丈夫な骨づくりに…ビタミン D2

しいたけには、カルシウムの吸収を促進するビタミン D2 が多く含まれています。

★肥満予防に…不飽和脂肪酸

きのこ類に含まれる不飽和脂肪酸は血中の LDL コレステロール値（悪玉）の上昇を抑える効果があり、脂質の値を適正に保つ働きをします。

★免疫力アップに…β-グルカン

きのこには、多糖類（食物繊維）の一つである β-グルカンが含まれています。
β-グルカンは免疫力を高め、コレステロール値の上昇を抑制する働きがあります。

★便秘予防に…食物繊維

きのこは、便秘予防や腸内環境の改善に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。
なかでも、えりんぎは 100g 当たりの食物繊維がサツマイモより多いです。
また、きのこはカロリーが控えめなため、ダイエット中の料理のかさましにも最適です。

他にも、えのきたけに豊富なGABA（ギャバ）にはリラックス効果が、
ひらたけに多い葉酸には、新陳代謝の活性化効果があります。種類ごとに、
含まれる栄養素が異なるため、様々な種類のきのこを日々の食事に取り入れてみましょう。

日本の食用きのこは
100 種類以上！





5 種きのこの炊き込みご飯

【材料（4 人分）】

・生しいたけ	３枚	・えのきたけ	１パック
・しめじ	１パック	・なめこ	１袋
・まいたけ	１パック	・米	２合

〈A〉

・だし汁（かつおだし）	１カップ
・醤油	大さじ１
・本みりん	大さじ１
・清酒	大さじ１
・塩	小さじ 1/4

■作り方

①米は研いでザルに上げておく。生しいたけは軸を取って薄切り、えのきは根元を切り落として半分に切る。まいたけ、しめじは小房に分けておく。なめこはザルに入れ、流水でぬめりを流しておく。
②〈A〉を鍋に入れて煮立て、①のきのこ類を加えたら、しんなりとするまで火を通す。その後ザルにあげ、きのこと煮汁に分ける。
③米と②の煮汁を炊飯器に入れて炊く。
炊きあがったご飯に②の煮たきのこを混ぜ合わせる。



■Point

えのきたけを切るときは、パックに入っている状態で切ると、綺麗に切ることができます。

マイタケに含まれる
プロテアーゼは、たんぱく質の
分解を助ける酵素です。
肉料理に使うと効果的！



東京総合保健福祉センター江古田の森