

きのこ類

食事の時に三大栄養素の炭水化物・脂質・タンパク質だけでなく五大栄養素のビタミン・ミネラルのバランスを意識することも大切です。今回は、ビタミン・ミネラルなどが多く含まれるきのこ類についてご紹介します。

きのこ類に多く含まれる栄養素と主な役割

ビタミンB₁

役割

★糖質をエネルギーに変換



摂取推奨量(mg/日) 男性…1.2~1.4 女性…0.9~1.1

ビタミンB₂

役割

★糖質・脂質・タンパク質をエネルギーに変換
★皮膚・髪・爪の細胞の再生



摂取推奨量(mg/日) 男性…1.3~1.6 女性…1.0~1.2

ビタミンD

役割

★ミネラルバランスの維持
★骨・歯の強化



摂取目安量(μg/日) 男性…8.5 女性…8.5
(※ 1μg = 0.001mg)

カリウム(ミネラル)

役割

★体液の浸透圧(※1)の調節
★神経間の情報伝達



摂取目安量(mg/日) 男性…2500 女性…2000

※1 浸透圧…低濃度の液体が高濃度の液体の方へ半透膜を通して移る時に生じる圧力。

リン(ミネラル)

役割

★骨・歯・ATP(※2)
DNA(※3)の生成



摂取目安量(mg/日) 男性…1000 女性…800

※2 ATP…アデニン三リン酸。エネルギー利用の役割を持つ。
※3 DNA…デオキシリボ核酸。遺伝情報発現の役割を持つ。

不溶性食物繊維(※4)

役割

★唾液・胃液の分泌促進
★腸の蠕動運動(※5)の促進



摂取目標量(g/日) 男性…20以上 女性…17以上

※4 不溶性食物繊維…水に溶けず、水を吸収する食物繊維。
※5 蠕動運動…内容物を押し出すための筋の収縮と弛緩。

⚠ 摂取基準には、摂取不足回避のための「推定平均量」「推奨量」、生活習慣病予防のための「目標量」、体の恒常性維持のための「目安量」などがあります。詳しく知りたい方は厚生労働省HPをご参照ください。また、今回妊婦・授乳婦の方の基準値は掲載していません。

オススメきのこレシピ ~ きのこの南蛮酢 ~



油を使って調理することでビタミンの吸収率がUP!!

1人分…塩分1.2g 熱量169kcal

【材料・1人分】

しいたけ…4個 しめじ…1パック まいたけ…1パック
鶏ささみ…2本 玉ねぎ…1/2個 人参…1/3本
調味料A(酢…1/2カップ 塩…小さじ1/2
だし汁…大さじ3 砂糖…大さじ1と1/2
薄口醤油…大さじ1と1/2 ごま油…小さじ1)

【作り方】

①しいたけ・鶏ささみを切る。
しめじとまいたけを小房に分ける。
②スライスした玉ねぎ・人参・赤唐辛子に調味料Aを和える。
③きのこ類と鶏ささみに小麦粉をまぶし180度に熱した油で揚げ、②に漬け込む。



きのこ類は、身体の組織を作り、調子を整えるビタミン・ミネラルを豊富に含みます。また、30分ほど天日干しするとビタミンDの含有量が上がります。油と共に調理するとビタミンの吸収率が上がる特性を持ちます。きのこ類を料理に加え、健康づくりに役立てましょう。