

桐原醸造新聞

2016年10月号

いつもご注文ありがとうございます。今年もたくさん台風がやって来ましたが、被害はございませんでしたか？

10月といえば、きのこがおいしい季節ですね。日本では、当たり前には食べられているきのこ類ですが、実はその栄養価たるや、世界に誇れる食べ物なのです。きのこが体にいいのは知っているけど、一体何にいいの？と思う方のために、種類別にまとめてみました。

しいたけ - 老化、骨粗鬆症の予防

- 旨味成分のグルタミン酸は、脳の老化防止に効果があります。
- ビタミンDのもととなるエルゴステリンを豊富に含んでいます。ビタミンDは、カルシウムの吸収率をあげることで、老化、骨粗鬆症の予防効果があります。特に干しいたけは栄養成分が凝縮されているので、積極的に摂るようにするといいですね。

えのき - 疲労回復

- 疲労回復に作用するビタミンB1の含有量は、きのこ類の中でもだんとつトップ。
- ギャバというストレスを軽減するアミノ酸を含んでいるので、寝付きが悪かったり、十分に睡眠が取れない時に効果があります。
- パントテン酸は、ストレスをやわらげる副腎皮質ホルモンの材料となるため、ストレスへの抵抗力を向上させる効果があります。

まいたけ - 美肌効果

- 肌荒れを防ぐビタミンB2、お肌の潤いを保つトレハロースをはじめ、シミやそばかすの原因となるメラニン色素の発生を抑えるチロシナーゼ阻害物質も含まれており、美白効果があります。
- β-グルカンの含有量がトップクラスです。β-グルカンとは、免疫力を活性化してくれる食物繊維の一種で、その免疫力は、皮膚疾患やシワに対しても有効なのだとか。

しめじ - 肌トラブル、二日酔い

- シジミの5倍から7倍のオルニチンが含まれていて、シミやしわ、口元のかさつき、オイリー肌や肌荒れといったあらゆる肌トラブルに効果があります。
- オルニチンには、アルコールの分解を助ける働きがあるだけでなく、脂肪を燃焼させる効果もあると言われています。

エリンギ - むくみ、高血圧、便秘予防

- エリンギはビタミンB1・B2・ビタミンDが豊富であるほか、カリウムを豊富に含んでいます。カリウムは、むくみや高血圧を予防、解消します。
- きのこと類の中でも特に食物繊維が豊富で、便秘気味、むくみやすいなど、身体に老廃物が溜まりやすい方は、積極的に食べましょう。

普段口にすることの多いきのこ類ですが、その時の症状に合わせて選んでみるのもいいですね。旬のきのこは、シンプルにお醤油を垂らしていただいてもいいでしょうか。