栄養だより

第7回 テーマ『しいたけ』

深まりゆく秋を感じる今日この頃 皆様いかがお過しですか。今回の栄養だより、テーマは『しいたけ』です。生でも干してもいい味だしてる しいたけについて調べました。どうぞ御覧下さい。

しいたけの栽培

しいたけは、どんぐりのなるクヌギ、コナラの木を利用して栽培する原木（げんぼく）栽培と、おがくずなどを固めた菌床で栽培する菌床（きんしょう）栽培から作られています。

〈原木（げんぼく）栽培〉

〈菌床（きんしょう）栽培〉

現在では国内の生しいたけの半分近くが菌床栽培で作られています。キノコの種類は数千以上とも言われていますが、人工的に栽培されているものは15種類ほど（しめじ、えのき、まいたけなど‥）と少ないのです。その中でもしいたけの栽培量は世界でも上位に入るほど多く、日本では最も多く作られています。

平成27年11月
栄養課

しいたけの栄養じまん

ビタミンD

カルシウムの吸収をよくする働きがある。骨粗鬆症の予防や肌のうるおいを保つ。

ポイント！

特に乾しいたけに多く、生の場合でもカサの裏に日光を30分～1時間当てることによりビタミンDが増えます。

食物繊維

便秘の予防、コレステロール値の上昇を抑える働きがある。

免疫力を高める

外敵に対する体の抵抗力を高め、病気になりにくい体をつくります。

エリタデニン

- 悪玉コレステロール値を下げる。
- 血圧低下作用がある。

ポイント！

エリタデニンは水に溶けやすく、乾しいたけのもどし汁に多く含まれています。

栄養課のメニューコーナー

きのことほうれん草のわさび和え

1人分 約52キロカロリー・塩分 1.4g

材料

- きのこ（何でもOK）…40g
- ほうれん草…40g
- カニ棒…10g
- きんし卵…10g
- しょうゆ…8g
- わさび粉…2g

作り方

①ほうれん草はゆでて、2～3cmに切り、しぼる。

②きのこは一口大に切り、ゆでる。

③きんし卵を作る。

④①、②、③とカニ棒を調味料で和える。

ポイント 味付けは、しょうゆ、すみそ、味ぽんなど何でもOK。ほうれん草の代わりにゆでたキャベツでもおいしいよ。

だいたい、しいたけ1枚は15g前後。6～9枚で100gじゃ。乾しいたけは1枚2～4gじゃよ。