

# きのこのこの効用と栄養は？

## ビタミンDで骨の強化

きのこや魚などに含まれているビタミンDは、腸からのカルシウム吸収や骨へのカルシウム吸着など、体内でのカルシウム代謝に大きな役割を果たし、骨を丈夫にする働きがあります。



特にシイタケでは、使う前に30分ほど日光浴させると、ビタミンDが約10倍に増え、1~2枚だけで1日の必要量が摂取できます。



# 美容と健康のために



食物繊維は、腸の働きをスムーズにさせるとともに、コレステロールや発ガン性物質などの有害物質を吸着して、体外への排出を速めるなどの働きをしていると言われています。

きのこ類はカロリーが低いうえに食物繊維が豊富に含まれているので、きのこ類を多く食べることによって、吹き出物や肌荒れの大敵である便秘の予防に効果があるとともに、低カロリーであることから、健康的なダイエットも期待することができます。

日本特用林産振興会(きのこの知恵袋)を参考

## みんなで食べよう！おいしい山形のきのこ



# きのこ類の主な成分 (可食部100g中)



日本食品標準成分表(五訂版)より抜粋

		ナメコ	マイタケ	生シイタケ	エノキタケ	ヒラタケ	大根	長ネギ	白菜	
水分	(g)	92.4	92.3	91.0	88.6	89.4	94.6	91.7	95.2	
タンパク質	(g)	1.7	3.7	3.0	2.7	3.3	0.4	0.5	0.8	
脂質	(g)	0.2	0.7	0.4	0.2	0.3	0.1	0.1	0.1	
炭水化物	(g)	5.2	2.7	4.9	7.6	6.2	4.1	7.2	3.2	
食物繊維	(g)	3.3	2.7	3.5	3.9	2.6	1.3	2.2	1.3	
無機質	カルシウム	(mg)	4	1	3	Tr	1	23	31	43
	リン	(mg)	66	130	73	110	100	17	26	33
	鉄	(mg)	0.7	0.5	0.3	1.1	0.7	0.2	0.2	0.3
	カリウム	(mg)	230	330	280	340	340	230	180	220
ビタミン B1	(mg)	0.07	0.25	0.10	0.24	0.40	0.02	0.04	0.03	
ビタミン B2	(mg)	0.12	0.49	0.19	0.17	0.40	0.01	0.04	0.03	
ビタミン D	(μg)	0	3.4	2.1	0.9	1.1	0	0	0	

※「Tr」=微量