

我孫子市民体育館 健康豆知識 2021/9

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

今月は『キノコで菌活』についてお届けします。

9月からは食欲の秋！そんな食事での豆知識となります。

秋の味覚ともいわれるキノコは菌で作られます。今回は食べ物が持つ良い菌をご案内してまいります！



菌活とは？

まず菌活とは、身体に良い菌食品を積極的に摂取し、**腸から健康を目指す活動**を指します。

腸の働きとして行われている「消化」を手助けすることが菌活の大きな目的です！

乳酸菌なども人気があり「R-1」「LG21」などヨーグルトの摂取も菌活と言えるでしょう！

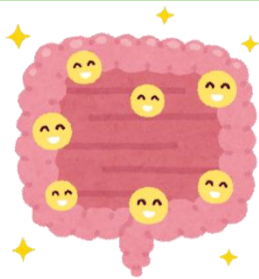
そんな菌食材ですが、一番豊富に良い菌を含む食材が**キノコ**なのです！キノコは**菌食材の王様**とも言われています！

菌は訓読みで「きのこ」と読む通り、菌そのものを食べられる唯一の食材です。

その他代表的な食材は、味噌・納豆・チーズなどがあげられます。

食事に菌を取り入れるメリットを次に紹介していきます！

キノコ菌活の効果・メリット



★ 菌活のメリット1つ目は「**腸内トラブルのサポート**」です。

多くの栄養素が含まれるキノコ！まずは**食物繊維**です！

食物繊維には、余分な脂を吸収し排出する効果などがあり腸内環境を綺麗に整えてくれます。

腸が疲れると排出機能がうまく働かず、老廃物が蓄積されていきます。

そうすると代謝が下がる原因につながります。また便秘で下腹部がポッコリ！なんてことにも・・なりかねません。

また、腸内ではセロトニンと呼ばれる幸せホルモンが生成されます。

腸内フローラを整えるのにキノコは必要と言えるでしょう！



★ 菌活のメリット2つ目は「**美肌効果**」です。

キノコには豊富な**ビタミンB群**が含まれております。ビタミンB2は美容ビタミンとも呼ばれており、美と健康に欠かせない栄養素です。皮膚や粘膜、髪の毛などを正常に保つ効果が期待できます。

ただし、**ビタミンB群は水溶性ビタミンであり、汗などの水に溶け身体からすぐ排泄されてしまいます。**

その為こまめな摂取が必要な栄養素です。キノコを毎日積極的に取り入れる事がとても重要と言えるでしょう！



★ 菌活のメリット3つ目は「**ダイエット**」です。

ビタミンB1には糖の代謝を助ける働きがあります。(摂取した糖質をエネルギーに変える事！)

そのため、スタミナアップやダイエットに効果的です！

エネルギーは脳や神経系の働きも良くしてくれますので、集中力の向上にも一躍買ってくれます！

またキノコは非常に低カロリーな食材です。

お腹いっぱい食べても摂取カロリーを抑える働きがありダイエットにも適した食材と言えるでしょう！

高栄養素、低カロリーは嬉しいですね！積極的に摂取してみてください！

逃がすな！栄養素！保存方法！

キノコに含まれるビタミンB群は水溶性ビタミンと紹介させていただきました！

そのため水で洗いすぎたり、茹でてしまうとビタミンが外に逃げてしまいます。

調理方法にも気を付けながら、栄養補給を心掛けましょう！

また保存方法にも一工夫加えてみませんか！？

生できのこを調理するよりも「**冷凍**」させることで**旨味も栄養価も急増！**

キノコを冷凍すると細胞組織が死滅し酵素が働くことにより、

アミノ酸が生でのキノコの3倍ほどに増し旨味成分も増えると言われています！

少しのひと手間でアミノ酸を吸収できるのは嬉しいですね！

ただし冷凍すると食感に変化があるため、エリンギなどのコリっとした食感が

損なわれると言われています！冷凍した食感が好みという方もいるそうです！

この機会にぜひお試しを！

おすすめの調理方法は、スープです！

スープにすると溶けだしたビタミンも逃がさず吸収！

余すことなくキノコを味わえます！

右記にスタッフも絶賛おすすめメニューを紹介します！

「**舞茸のスクランブルエッグ**」です！ぜひお試しあれ！

このレシピは「レタスクラブ」献立カレンダーブックに

掲載されており、引用させていただいています！

今回はキノコの菌活についてまとめてみました！次月もお楽しみに！

舞茸のスクランブルエッグ！



- ①舞茸1パックをほぐし、耐熱ボウルに入れる、オリーブオイル大さじ1/2を回しかけラップをかけてレンジで1分加熱。
- ②卵2個、牛乳大さじ1、塩小さじ1/4弱を加えて混ぜるラップをかけてさらにレンジで1分30秒加熱。ざっくり混ぜて盛り付け、ブラックペッパー、パセリをかける。

監修・構成 フクシエンタープライズ