

# げんき通信

COLUMN

## げんきコラム

## きのこに保湿成分…?



きのこは食材として私たちの生活に欠かせない存在ですが、その他にも意外な効果を持っています。鹿角靈芝(ろっかくれいし)という少し変わった名前のきのこには、優れた保湿成分が含まれていて、これを特殊技術で抽出して、高濃度に配合したクリームが静かな人気です。無着色・無香料で肌に優しく、男性の愛用者も増えています。店頭でサンプルをご用意していますのでお尋ねください。

古くから中國漢方の材料にもなり薬効が高いとされてきた「きのこ」、最近は発酵食品とともに健康食材として注目されています。「菌活」「菌食」という言葉も生まれています。テレビや雑誌などでも、きのこを使った料理が登場するようになりました。

きのこの成分は約90%が水分のため、100gで約20キロカロリーとかなり低カロリーです。脂質はほとんど含みません。また、グルタミン酸やグアニル酸などの旨み成分が多いので、塩分を控えた調理でもおいしさを感じ、満足感が得られます。適度な歯応えもあるので、きのこでボリュームを出せば腹持ちもよくなり、カロリーを大幅に抑えられます。生活習慣病予防や健康的なダイエットにおすすめの食材と言えます。



きのこに豊富なビタミン類

きのこにはビタミン類も豊富に含まれています。糖質の代謝を促してエネルギー源となるよう働くビタミンB<sub>1</sub>、健康的な髪・皮膚・爪をつくるのに欠かせないビタミンB<sub>2</sub>、カルシウムの吸収を促進して丈夫な骨や歯を作るのに役立つビタミンDなどがあります。

また、きのこには、免疫力を活性化するといわれているβ-グルカンという成分が多く含まれています。β-グルカンはマクロファージ、T細胞、NK細胞などの免疫細胞を刺激し、その働きを増強することが知られています。これら効果については、現在研究が進められている段階にありますが、外敵に対抗する免疫を増強することにより、細菌やウイルスに対する抵抗力を高めたり、また、がん細胞を攻撃する免疫細胞を活性化することでがんの抑制効果があると言われています。その他、血圧や血糖の上昇抑制、抗アレルギー効果などの有用性のある成分が含まれることが報告されています。

きのこには多くの種類があり、基本となる栄養素は似ていますが、含有量や成分はそれぞれ異なります。いろいろな味、食感、香りを楽しむ意味でも、効果の面でも、アレルギーのリスクを減らすためにも、偏らずに複数の種類を楽しみながら食べてみてください。

# きのこのおはなし

じれいうな種類の  
きのこを楽しみながら  
食べてみてください。



《西与賀店：薬剤師／にしやま》

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください。すべての病院・医院の処方せんを受け付け責任を持って調剤いたします。

## あなたのまちのくすり箱



# くぼ薬局



●中町店☎26-2817 FAX 28-0802 ●木原店☎24-2233 FAX 24-4227 ●中の小路店☎24-2882 FAX 24-4503

●西与賀店☎22-2311 FAX 29-2777 ●北茂安店☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ●医大通り店☎32-1133 FAX 21-1344

●本部：県庁通り店☎23-4550 FAX 26-8585