

えのき氷で 生活習慣リスクを予防しよう

低カロリーで食物繊維が豊富なえのきだけ。その有用成分を最大限に引き出し、体に吸収しやすくする新しい食べ方が「えのき氷」だ。その効果にスポットを当てた日経健康セミナー21「えのき氷で生活習慣リスクを予防しよう」(主催・日本経済新聞社、協賛・JA中野市)が先月開かれた。実験で確認されたえのき氷の機能、食材としての魅力や調理法などが紹介された。



えのき氷を生かす様々な調理のアイデアに多くの聴衆が聞き入った

江口文陽氏
東京農業大学
地域環境科学部教授
基調講演

健康の味方、えのきだけをもつと身近に



江口文陽氏

えのきだけは「ゆきのした」
とも呼ばれ、冬、雪の下に発
生するものです。野生では
茶褐色ですが、長野県などが
交配育種を重ね、白いえのき
だけが人工栽培されるようになりました。このの中で年
間生産量が最も多いえのき
だけが、長野県のJA中野
市は年間約5万t、シェア約
45%と国内トップの生産量を

上げています。
人工栽培で1年を通して食
べられるえのきだけですが、
冬場の鍋物などに利用される
ことが多く、夏場は生産量を
調整していました。年間を通
じた需要拡大と安定生産が課
題でした。そこで6年ほど前に考案さ
れたのが、えのき氷というえ
のきだけの新しい食べ方で
あります。えのき氷は作る過程でえ
のきだけを粉碎し、加熱し、
冷凍します。そのことによっ

てえのきだけの有用成分が十
分に引き出され、体に吸収し
やすくなるなど、いくつかの
大きな利点が生まれます。
えのきだけはよくかんで食

えのき氷ではじめる生活習慣リスク対策

トークセッション

Q きのこの特徴を
知りたい
江口 化粧品会社や医薬品
会社との共同研究から、きの
この約8割が高い機能性を持
つことが分っています。例
えば、強い分解酵素を利用し
た白い紙作りや食肉脂の前処
理など、幅広い産業分野で活
躍しています。私自身の食生
活を通じた実感としては、き
のこを食べると代謝が高ま
り、豊富な食物繊維によって
便通がよくなります。

木田 料理の撮影がある日
は、きのこの料理を20~30メー
リーも作り、ずっと食べ続け

江口 前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

トーキングセッションでは、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 細胞を構成する繊維

Q えのきだけの
特徴は
江口 えのきだけは、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 細胞を構成する繊維

Q どんな食材
江口 えのき氷とは

江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま
した。

江口 えのき氷とは
江口 えのき氷は、事
前に募集した質問や参加者か
らの疑問に、江口教授と料理
研究家の木田マリ氏が答えるま