

はじめよう!きのご習慣 きのこで体の中からキレイになろう!

丸の内 なりたい自分を
デザインする
キャリア塾
Marunouchi Career Academy

●スペシャルセミナー●

低カロリーで栄養豊富なきのこは女性の強い味方。そのきのこの知られざるパワーや効果的な食べ方について、丸の内キャリア塾スペシャルセミナー（主催：日本経済新聞社クロスメディア営業局、協賛：JA 中野市）で詳しく紹介された。

●トークセッション●

“女性のミカタ” ～きのこを食べてキレイで健康に!



〈出席者〉(右から)
〈パネリスト〉
杉浦 太陽氏
木田 マリ氏
宮澤 紀子氏
江口 文陽氏



新鮮なきのこを味わえる季節です。栽培方法は、シイタケやナメコなどで行う「原木栽培」が、おがくずなどと栄養剤を混ぜてきのこを発生させる「菌床栽培」の2つが代表的です。

木田 今ほちょう秋の味江口 きのこは食物連鎖のピラミッドの底辺に位置す

また別の実験では、きのこの抽出液を与えたマウスの血液を分析すると、NK（ナチュラルキラー）細胞やT細胞などの免疫細胞の数が高くなっていました。

以前、108人を対象に「えのき水を食べる人」と「食べない人」に分けて比較実験を行ったところ、食べた人は2カ月目からLDL（悪玉）コレステロール・中性脂肪の数値が大きく下がり、逆にHDL（善玉）コレステロールの数値が上がりました。

こうした効果を期待する場合は、最低でも数カ月間えのき水の摂取を続けることが大切です。

忙しい人でも簡単に作れる、おすすめのきのこ料理を教えてください。

木田 適当な大きさに切ったきのこを熱湯で3分ゆがいて、ポン酢で和える一品はいかがでしょう。2〜3日はおいしくいただけるので作り置きできますし、ノンオイルなのでヘルシーです。黄色と赤のパプリカを入れると彩りがよくなります。

レンジャーを使って手軽にできる時短料理では、「エノキタケのたらこバターあえ」がおすすめです。エノキタケを3センチくらいの長さに切ってレンジで加熱して、たらこバターでさっと和えるだけなんです。5分もかからず完成します。他にもゆず梅と刻んだ大葉で和えてもおいしいです。刻みゆずと、醤油、すりごま、塩でコクのある味付けをすればお酒のおつまみにもちょうどいいですよ。

先ほど江口先生の講演で紹介された「えのき水」も、我が家では定番になっています。カレーや味噌汁、炊き込みご飯に入れてたりしますが、食感もいいしヘルシーです。

木田 えのき水を汁物に入れるとコクやうまみが出てダシいらすずし、とろみ付けにも使えます。パンやお好み焼き、ホットケーキの水分として加えるとしっとり、もちもちとした食感になります。おすすめです。どんな料理にも加えられるので、自由な感覚で使っていたらいいと思います。

最も多く生産されているきのこです。コレステロールや内臓脂肪、中性脂肪の減少効果がある成分キノコタンパク質を最も多く含むきのこでもあります。さらにエノキタケには豊富な食物繊維が含まれているので便秘改善にもなりますし、よく噛むことで満腹感が得られるのでダイエットにも効果的です。

江口 えのき水を簡単に作るには、加熱時間を15分にしてそのまま熱い状態で厚手のタオルなどに包み、2時間くらい保温して置いておくことです。ただし、この時に炊飯器で保温してしまうと温度の伝わり方にムラがあり、キノコタンパク質が変成する可能性があると思います。

きのこはすぐれた機能を持たせられた食品なのですね。

江口 そうですね。これから超高齢社会になるにつれて、高齢者の死因の多くを占める慢性肺炎をいかに防ぐかが大きな課題になります。きのこを使えばヘルシーかつ安全に料理にのりをもつことができます。

また、私は現在きのこでファンデーションなどの化粧品を作ることを考えています。きのこが皮膚の基底膜に働きかけてしみやそばかすなどを抑制する効果について、近年研究が進んでおり、こうした機能的な成分を生かした美容素材が作れるのではないかと模索中です。

宮澤 きこのおすすめの保存方法は、天日干しと冷凍保存です。この2つに共通するのは、きのこ特有の強い細胞壁を壊して、有効成分やうまみを溶けだしやすくすることです。天日干しの場合は、風通しが良く日当たりのいい場所に干すこと。冷凍保存は、一口大に切って密閉容器に入れて冷凍しておけば、スープや炒め物、煮物などにそのまま使えます。

木田 きこの余計な水分を嫌いますので、調理や保存の際は水分を寄せ付けないようにしましょう。ちなみにスパーなどで市販されているきのこは衛生的なので水洗いの必要はありません。野生や栽培きのこの場合も、さっと洗って水分を拭き取った上で調理すると、きのこ本来のうまみや風味を生かした料理ができます。

杉浦 最近は老化防止の方法として腹八分の食べ方が注目されていますが、腹八分を意識して、さらにきのこを食べ続けると抗酸化作用との相乗効果でいつまでも若々しさを保てるのではないのでしょうか。僕もさっそく実践したいと思います。



JA中野市のオリジナルキャラクター「えのたん」とキノコフレンズ」

10月15日はきのこの日

毎日の食生活に エノキタケ等のきのこのこを

低カロリーで栄養豊富

●講演●
知ってましたか?
きのこのチカラ



東京農業大学 地域環境科学部 教授、博士(林学)、東京農業大学「食と農」の博物館 館長、日本学術振興会学術システム研究センター専門研究員

江口 文陽氏

多彩な機能持つきのこ 健康効果の研究進む

きのこは、日増しにさまざまな場面で活用されています。料理して食べるのももちろん、医薬品や健康食品に用いたり、きのこの酵素で紙・パルプの生産をしたり、環境産

ランゲルハンス島は、糖尿病になると崩壊してしまいうまくない糖尿病になるマウスにヒメマツタケを食べさせると、ランゲルハンス島の細胞が壊れないばかりか、インシュリンの分泌量が増加するという結果になりました。

たいと思います。たとえば「えのき水」はレンジでしょうか。エノキタケを切り、水と一緒に入れてレンジで加熱して、鍋で1時間ほど煮詰めて製氷皿に入れて凍らせるという方法で、エノキタケの有効成分を効率的に取ることができま

す。1日の摂取量の目安であ

るえのき水3個は、エノキタケ約50gに相当します。

神秘的な魅力を解明

以前、108人を対象に「えのき水を食べる人」と「食べない人」に分けて比較実験を行ったところ、食べた人は2カ月目からLDL（悪玉）コレステロール・中性脂肪の数値が大きく下がり、逆にHDL（善玉）コレステロールの数値が上がりました。

こうした効果を期待する場合は、最低でも数カ月間えのき水の摂取を続けることが大切です。

現在、私はシロアリと共生するオオシロアリタケ、発光するヤコウタケ、虫に寄生する冬虫夏草など神秘的なきのこの解明研究もしています。さまざま魅力を持っています。皆さまこれからも研究し続けていきたいと思います。



東京農業大学 地域環境科学部 助教、博士(農学)、管理栄養士

宮澤 紀子氏

先ほど江口先生の講演で紹介された「えのき水」も、我が家では定番になっています。カレーや味噌汁、炊き込みご飯に入れてたりしますが、食感もいいしヘルシーです。

木田 えのき水を汁物に入れるとコクやうまみが出てダシいらすずし、とろみ付けにも使えます。パンやお好み焼き、ホットケーキの水分として加えるとしっとり、もちもちとした食感になります。おすすめです。どんな料理にも加えられるので、自由な感覚で使っていたらいいと思います。

免疫機能を調整する効果も 天日干しと冷凍保存お薦め 時短料理で毎日の食卓に きのこ料理で腹八分目意識



料理研究家、フードコーディネーター、女子栄養大学非常勤講師

木田 マリ氏

江口氏
宮澤氏
木田氏
杉浦氏

美容素材の研究にも

きのこはすぐれた機能を持たせられた食品なのですね。

江口 そうですね。これから超高齢社会になるにつれて、高齢者の死因の多くを占める慢性肺炎をいかに防ぐかが大きな課題になります。きのこを使えばヘルシーかつ安全に料理にのりをもつことができます。

また、私は現在きのこでファンデーションなどの化粧品を作ることを考えています。きのこが皮膚の基底膜に働きかけてしみやそばかすなどを抑制する効果について、近年研究が進んでおり、こうした機能的な成分を生かした美容素材が作れるのではないかと模索中です。

宮澤 きこのおすすめの保存方法は、天日干しと冷凍保存です。この2つに共通するのは、きのこ特有の強い細胞壁を壊して、有効成分やうまみを溶けだしやすくすることです。天日干しの場合は、風通しが良く日当たりのいい場所に干すこと。冷凍保存は、一口大に切って密閉容器に入れて冷凍しておけば、スープや炒め物、煮物などにそのまま使えます。

木田 きこの余計な水分を嫌いますので、調理や保存の際は水分を寄せ付けないようにしましょう。ちなみにスパーなどで市販されているきのこは衛生的なので水洗いの必要はありません。野生や栽培きのこの場合も、さっと洗って水分を拭き取った上で調理すると、きのこ本来のうまみや風味を生かした料理ができます。

杉浦 最近は老化防止の方法として腹八分の食べ方が注目されていますが、腹八分を意識して、さらにきのこを食べ続けると抗酸化作用との相乗効果でいつまでも若々しさを保てるのではないのでしょうか。僕もさっそく実践したいと思います。

広告

企画・制作 日本経済新聞社
クロスメディア営業局

JA中野市

