

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 きのこの栄養編～ 9月号



まだまだ暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。9月に入り、秋が近づいてきましたね。「芸術の秋」「スポーツの秋」など「○○の秋」と言われることが多いですが、なんといっても「**食欲の秋**」!!

秋の食材といえば、何が思い浮かびますか。「きのこ」は、秋を感じることでできる食材です。今回は、そんなきのこの栄養とおすすめの食べ方を紹介します。



(出典)
厚生労働省HP

エリンギ



食物繊維が豊富

- ◎縦に裂くと味が染み込みやすい
- ◎輪切りにするとホタテの貝柱のような食感も楽しめる

えのきたけ

リラックス効果があるとされるギャバが豊富

- ◎サッと炒めるようにするとシャキシャキとした食感が楽しめる
- ◎じっくり煮るととろみが出る



ぶなしめじ



食物繊維、カリウムやビタミンD
うま味成分のグルタミン酸

- ◎汁物や煮物

なめこ

食物繊維、カリウム

- ◎カサの大きななめこは、天ぷらなどにするのもおすすめ



まいたけ



プロアターゼというタンパク質分解酵素

- ◎肉と一緒に漬け込んで調理すると、タンパク質を分解してくれるため柔らかくなる

しいたけ

食物繊維、カリウム
ビタミンD

うま味成分のグアニル酸
(干しいたけ)
うま味成分のグルタミン酸
(生しいたけ)

- ◎生しいたけはソテーや炒め物
- ◎乾しいたけは煮物や汁物



コラム

9月1日は「防災の日」



(出典)
政府広報
オンラインHP

9月1日は防災の日です。大正12年9月1日に発生した関東大震災に由来し、定められました。災害による被害の軽減には、防災知識や訓練など日ごろの取り組みが重要となります。また、8月30日～9月5日は**防災週間**になります。南海トラフ地震臨時情報が初めて発表され、災害に対する危機感が高まったこの期間に**備蓄用品の見直し**や**災害に対する知識**をつけて災害に備えておきましょう。

家の中の安全対策はできていますか？

- ・家具は**壁に固定**する
- ・倒れることを考えた家具の**配置の工夫**
- ・手の届くところに懐中電灯やスリッパを

食料・飲料の備蓄はしていますか？

- ・**3日分の飲料水** (1人1日3Lが目安)
- ・**3日分の非常食** (アルファ米・カップ麺・チョコ・ビスケット・缶詰など)

非常用バッグは準備していますか？

- ・非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックに詰め、**いつでも持ち出せるようにしよう**
- 首相官邸 オススメ
災害の「備え」チェックリスト

他にも…



安否確認の方法は決まっていますか？

ハザードマップは確認していますか？