

栄養ニュース R3. 9月号

＝ 福岡徳洲会病院 栄養管理室発行 ＝

個別の栄養相談を行っています。お申し込みは主治医まで!!



まだまだ暑い日が続いていますが皆様いかがおすごしですか。

今月のテーマは「きのこについて」です。

きのこは食物繊維やビタミンなどの栄養が豊富に含まれています。また、低エネルギーで満腹感も得られやすいため、きのこを利用し生活習慣病や肥満を予防しましょう。

きのこの栄養

食物繊維

きのこに含まれる栄養素の一番のポイントは食物繊維です。きのこに多く含まれる食物繊維は不溶性の食物繊維です。不溶性食物繊維は体内の水分を吸収して体積を増し、便量を増やす効果があります。また、腸を刺激し働きを活性化させるので便秘の改善にも有効です。

ビタミンD

脂溶性のビタミンであるビタミンDは、小腸や腎臓でカルシウムやリンの吸収を促進して血中のカルシウム濃度を保ち、丈夫な骨作りに役立ちます。加齢とともに骨密度の減少がみられやすくなりますが、それが原因で起こる骨粗しょう症の予防にも有効です。

ナイアシン

ナイアシンはビタミンB群に分類されます。ナイアシンは熱に強い性質を持っているので、きのこ類を加熱しても損失はそれほど多くなく、調理中の損失についてはそれほど心配しなくてもよいでしょう。ナイアシンの主な働きは多くの酵素の補酵素としての働きであり、エネルギー産生や皮膚・粘膜の健康維持、神経症状の予防などに役立っています。



調理のポイント

1. 水洗いはしない

きのこに含まれる水溶性の栄養分が溶け出て、うま味や風味が逃げてしまうため、水洗いはしないのがベスト。汚れがある場合は、キッチンペーパーで拭き取りましょう。ただし、なめこはぬめりが酸っぱいこともあるため、軽く洗うようにしましょう。ゆでて調理をする際には、ゆで汁も調理に使うことで栄養を余すことなく摂取できます。



2. 炒める際は強火で

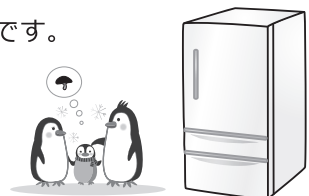
強めの火加減で水分を飛ばすように香ばしく焼くのがポイントです。きのこが水っぽくなってしまうのを防ぎます。



3. きのこを冷凍してうまみをアップ

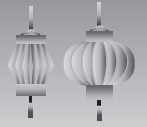
冷凍することで細胞中の水分が膨張し細胞が壊れるのですが、その際に発生するのはうま味の成分です。そのため、冷凍後に調理したきのこの方がうま味が強いとされています。きのこを冷凍するときは食べやすい大きさにカットし密閉保存袋に入れ保存します。冷凍したきのこを料理に使うときは、解凍せずにそのまま調理するのがポイントです。

冷凍したきのこは1カ月程度保存が可能になります。





レシピ紹介



★きのこたっぷり麻婆豆腐



材料【2人分】

- しいたけ…………… 2枚
- しめじ…………… ½袋
- えのき…………… ½束
- 絹ごし豆腐…………… ½丁
- ごま油…………… 大さじ1と½
- 青ねぎ…………… 1本
- (A) 醤油…………… 大さじ½
- 料理酒…………… 大さじ1
- オイスターソース… 大さじ1
- 豆板醤…………… 小さじ½

作り方

- ①しいたけは石づきを取り、かき・軸ともにせん切りに。しめじは根元を落とし、1本ずつ分ける。えのきは根元を落とし、長さを半分に切りほぐす。
- ②豆腐はまな板の上にしばらくおいて、キッチンペーパーなどで水気をきり、10等分に切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、①をよく炒め、(A)を加えてひと煮する。
- ④③に②を加え、弱火でしばらく煮込む。
- ⑤全体がなじんだら器に盛りつけ、小口切りにした青ねぎをちらす。



栄養量 (1人分) エネルギー168Kcal / たんぱく質6.1g / 塩分1.4g



🍄豚肉としめじのしょうが炒め



材料【2人分】

- 豚肉切り落とし…………… 100g
- 醤油…………… 少々
- 料理酒…………… 少々
- なす…………… 2本
- しめじ…………… ½袋
- ピーマン…………… 3個
- おろししょうが… 小さじ1
- サラダ油…………… 大さじ1
- ごま油…………… 小さじ½
- (A) オイスターソース… 小さじ1
- 醤油…………… 小さじ1
- 料理酒…………… 小さじ1

作り方

- ①しめじは石づきをとって小房に分ける。なす、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ②(A)の調味料を合わせておく。
- ③豚肉は3cm長さに切り、醤油・酒で下味をつける。
- ④フライパンにサラダ油とおろししょうがを入れて弱火にかけ、軽く炒めて豚肉を加える。火を強めて炒め、肉の色が変わったら、しめじ、なすを加えて炒める。全体に油が回ってしんなりしたら、ピーマンを加える。
- ⑤ピーマンの色が鮮やかになったら、②の調味料を回し入れて全体にからめる。仕上げにごま油を加える。

栄養量 (1人分) エネルギー186Kcal / たんぱく質13.0g / 塩分0.8g

