



～秋の食材“きのこ”について～

きのこは**低カロリー**で、**ミネラル**や**ビタミン**、**食物繊維**が豊富な食材です。これから旬を迎え、積極的に摂りたい食材の一つです。

◎きのこには様々な健康効果があります

★ビタミンD

- カルシウムの吸収を助け、骨や歯の形成に関与します。
- 肥満予防、ガン予防、骨粗しょう症予防効果があります。

★食物繊維

- コレステロールを下げ、動脈硬化、高血圧を予防します。
- 大腸がん、便秘を予防します。

★ミネラル

- カリウムを多く含み体内の余計な塩分を体外へ排出します。

★低カロリー

- 料理に取り入れることでカロリーの大きな変化なく満足感を得ることができます。



◎よく食べられるきのこの種類と特徴

【しいたけ】

筋肉、骨を丈夫にするビタミンDのもとになるエルゴステロールを豊富に含んでいます。脳の老化予防効果のあるグルタミン酸も含んでいます。紫外線を浴びたしいたけはビタミンDが増えるため、料理には干しいたけを活用するのも良いでしょう。

【まいたけ】

Bグルカンという物質を多く含み、免疫機能を回復させガン細胞の増殖を抑える働きがあります。Bグルカンは食物繊維と同じように腸をきれいにする効果があるため、大腸がんの予防にも役立ちます。ビタミンB1、B2を多く含みます。

【えのきたけ】

ギャバという成分が豊富に含まれています。これは、神経の興奮を鎮め腎臓や肝臓の働きを活発にする働きがあり、血圧や神経の安定に役立ちます。また、疲労回復に効果のあるビタミンB1の含有量はきのこ類の中でもトップクラスです。

【まつたけ】

まつたけの香りをつくるマツタケオールや桂皮酸メチルという物質には食欲増進、消化酵素の分泌を促す作用と同時に、ガン予防に効果があるといわれています。他のきのここと比べて、食物繊維や鉄分をより多く含んでいます。



栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

