

[原木栽培椎茸の栄養価]

日本で古くから食われてきた代表的な

キノコのひとつ椎茸はその採れる時期から

「冬子」「春子」「秋子」などと呼ばれ年中

食べる事ができます。海外でもShitakeを

Japanese Mushroomとしてマーケットで

売られ、学名がLentinus Edodes Sing.とLentinusの中の

Edodesは江戸にちなんで命名されたということなのです。

その効能について、中国の明の時代の呉瑞という医者が

その著書で「椎茸は気を益し、飢えず、風邪を治し、

血を破る」と書いています。これは「椎茸は精力をつけ、

健康食品としてもよいもので、ガゼに効き、血行をよくして

血液をきれいにする」という意味のようです。

具体的にその特徴的な栄養素を挙げます。

(下段に表記)



D vitamin

骨を丈夫にするビタミンDを含みます。これは椎茸に含まれるエリゴステロールという成分がビタミンDに変化し、腸からカルシウムの吸収、骨へのカルシウムの吸着など、体内でのカルシウムの代謝に深く関わっているからです。

C holsterol

コレステロール値、血圧を下げるエリタデニン。椎茸にはエリタデニンという他のキノコ類には無い特有の成分が含まれています。エリタデニンは血中における悪玉コレステロール値(LDL)を下げ、善玉コレステロール値(HDL)を高め、総コレステロール値を下げる働きをします。

食物繊維

低カロリーで豊富な食物繊維。椎茸には豊富な食物繊維が含まれており、その量はさつまいも(生の)16倍、ごぼうの6倍以上もあります。また含まれるナイアシンは脂肪の代謝を助けて中性脂肪の量を減らします。

抗酸化免疫力

抗酸化、抗腫瘍性、免疫活性力をもつβグルカンとレンチナン。特筆したいのはβグルカンでこれは他の食品にはなく、同じ作用をするものはモズクのUフコダインです。βグルカンは高い抗ガン作用があり、そのしくみはアポトーシスと言われるもので、ガン細胞の増殖を進めるテロメラーゼ酵素の働きを阻害してガン細胞を死にいたらしめるといわれています。またレンチナンはリンパ球やナチュラルキラー細胞(NK細胞)などの活性力を高め、抗腫瘍効果が認められています。



県産
長対馬
原木栽培

※参考 引用文献 日本産 原木栽培椎茸をすすめる会
ネット版資料 食料健康大辞典 時事通信社版
「抗ガン食品辞典」永川裕三著 主婦と生活社版