

～10月 きのこのポイント～

お店に行くと、しめじやえのきが目玉商品として陳列され始めてきました。きのこ類は安価で購入できる食材の一つですよね。鹿児島県ホームページでは、現在原木しいたけフェア開催(10/13～17)の案内がでています。県内のきのこ事情はみなさん御存じでしょうか。原木しいたけをはじめとして、様々なきのこが生産されています。椎茸を除くきのこの生産量は下図のようになっています。



きのこには食物繊維が含まれており、一般的に有名なさつま芋中1本分(約100g)と本しめじ1食分(20g)には同等の食物繊維2.3gが含まれています。意外と食物繊維が豊富なんですよ。そしてお芋とは違って低カロリーな上に、うまみ成分が含まれています。これからの季節、様々な料理に取り入れてみましょう♪

きのこご飯レシピ

[→レシピ・ワンポイントアドバイスはこちら](#)

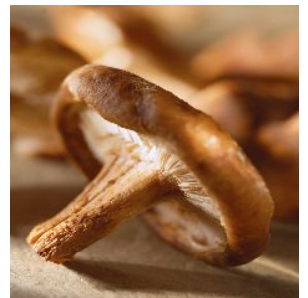
食コラム ～きのこの栄養の話～



きのこは、独特の菌触りとともに「香りまつたけ、味しめじ」といわれるように、その味および芳香性が賞味されてきました。

ビタミンB₂、エルゴステロールが多く含まれ、**食物繊維も豊富**です。

ビタミンB₂は、脂質や糖質の代謝を良くし、血中コレステロールを下げる作用があります。エルゴステロールは、紫外線に当たるとビタミンD₂に変化し、カルシウムの吸収を促進します。また、食物繊維が豊富なので、腸を刺激して老廃物の排出を促し、便秘解消にも役立ちます。



きのこの種類も豊富なので、様々な料理に取り入れてみて下さい☆