



## 透析だより

### コラム

## 「きのこ」を食べよう



秋の味覚「きのこ」。今月号はきのこについて特集してみました。  
旬のきのこを上手においしく食べましょう！

### ① きのこの栄養、メリットは？

#### その1：食物繊維が豊富！

食物繊維には、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下などの効果があります。整腸作用もあるため便秘対策にも役立ちます。

料理のボリュームも出るので食事制限があっても満足感が得られますね！

#### その2：どんな料理でも相性がよくおいしい！

風味やうまみがあるので減塩料理にも役立ちます。特に油との相性もよいので、炒めもの・マリネ・アヒージョ（今回レシピ付き）などの料理もオススメです♪



### ② きのこの適量はどのくらい？

意外とカリウム、リンが含まれています。1回あたり20g～50gを目安に。

きのこは基本的に洗わないほうが栄養素やうまみを損ないませんが、たくさん食べる場合は使用前に1～2分程でもゆでたり水にさらしたりするとカリウムを20～30%減らすことができます。（その際、切ったりほぐしたりするとさらに減りやすい）

100g あたり	きくらげ (生)	まいたけ	なめこ	しいたけ	えのき	エリンギ	マッシュルーム	しめじ	まつたけ
カリウム(mg)	59	230	240	290	340	340	350	370	410
リン(mg)	16	54	68	87	110	89	100	96	40
食物繊維(g)	5.6	3.5	3.4	4.9	3.9	3.4	2.0	3.5	4.7

### ③ きのこの保存方法は？

きのこは冷凍・乾燥させると細胞壁が壊れ、うまみや栄養が出てきやすくなります。すぐ使えるようにほぐす・スライスなどして冷凍しておく、簡単に少しずつ使用できるので便利です。（様々なきのこを混ぜてきのこミックスにするのもオススメ）生で保存する場合は、湿気に弱いのでキッチンペーパーに包み、野菜室ではなく冷蔵庫で保存します。

