堂島針灸接骨院「食と健康について」 Vol.11

からだが喜ぶ！きのこ鍋

「おいしく食べて、健康をつくろう！」

前田 秀幸

秋冬の食卓にぴったりの「きのこ鍋」。きのこは低カロリーで、食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養素を含む、健康づくりにうれしい食材です。しいたけ、しめじ、えのき、まいたけ、エリンギなど、さまざまな種類のきのこを組み合わせることで、異なる栄養素や風味を楽しめます。おいしく食べながら、毎日の食生活を充実させましょう！

きのこ類のうれしい効能

① 腸内環境を整える



きのこには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は便通を整え、腸内の善玉菌を育てる手助けをするため、腸内環境の維持に役立ちます。

② 免疫機能の維持をサポート

きのこに含まれるβ-グルカンなどの成分は、免疫機能との関わりが研究されています。バランスの良い食事の一部として取り入れ、健康な身体づくりを目指しましょう。

③ ビタミン・ミネラルが豊富

きのこには、ビタミンB群やカリウムなどが含まれています。種類によってはビタミンDも含まれ、身体の調子を整えたり、骨の健康を維持したりするために役立ちます。

④ 抗酸化作用を持つ成分を含む

きのこには、エルゴチオネインなどの抗酸化成分が含まれています。抗酸化成分は、身体の細胞を酸化ストレスから守る働きに関わっています。









わたしのおすすめレシピ

「きのこたっぷり鶏だし鍋」



●材料（2〜3人分）

* 鶏もも肉
* お好みのきのこ類（しいたけ・まいたけ・えのき・しめじなど）
* 白菜
* 長ねぎ
* 豆腐

★ 鶏がらスープの素、しょうゆ、酒、塩

●作り方

① スープを作る
鍋に水と★を入れて火にかけます。

② 鶏肉を入れる
鶏もも肉を一口大に切り、鍋に入れます。

③ 野菜ときのこを加える
きのこ類、白菜、長ねぎ、豆腐を
食べやすい大きさに切って鍋に加えます。

④ 煮込んで味を整える
具材にしっかり火が通るまで煮込み、塩・こしょうで味を整えたら完成です！
僕は他にも豆乳などで煮込んだりします。
又はポン酢やごまだれを加えると、違った味わいを楽しめます。