



すずらん食通信

NO.205
平成25年11月号

きのこ ～秋の味覚きのこ～



✓きのこの栄養

きのこは100gで平均20kcalと低カロリーで、脂質はほとんどありません。

①食物繊維

食物繊維は体の中の有害物質を取り込み、体外へ排出する働きがあります。きのこに多く含まれている不溶性食物繊維は、水に溶けにくく胃や腸の中で水分をたっぷり吸収します。その結果、腸が刺激され、便秘の予防や解消に効果があります。

②β-グルカン







免疫力を高めるといわれているβ-グルカンが多く含まれています。




③ビタミン、ミネラル

炭水化物を燃やしエネルギーに変えるビタミンB₁、髪、皮膚、爪の再生に関わるビタミンB₂、ナトリウムの排出を促し血圧を下げるカリウムなどが含まれています。



✓きのこの種類

しめじ 	<ul style="list-style-type: none"> 一般的に多く出回っているのはぶなしめじです。ビタミンB₂、ナイアシン、パントテン酸などが多く含まれます。 選び方：かさが小ぶりで開きすぎず、ハリと弾力があるものがよい。
えのきだけ 	<ul style="list-style-type: none"> ビタミンB₁、B₂、ナイアシン、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などが含まれミネラル類の含有量が多いのが特徴です。また、免疫機能を回復させるβ-グルカンが他のきのこより多く含まれます。 選び方：全体的に白っぽくてハリがあり、みずみずしいものがよい。
しいたけ 	<ul style="list-style-type: none"> ビタミンB群が多く含まれており、紫外線にあたるとビタミンDに変化するエルゴステロールが多く含まれています。また、血中コレステロールを低下させる作用のあるエリタデニンも含まれています。旨み成分のグアニル酸は加熱すると増加し、香りとうまみがアップします。 選び方：色つやがよく、かさが肉厚で、裏が白っぽいものがよい。
まいたけ 	<ul style="list-style-type: none"> ビタミンB₂の量はきのこの中でトップクラスです。独特の香りとうまみが特徴です。免疫機能を回復させるβ-グルカンが多く含まれます。 選び方：肉厚で密集していて全体的にハリのあるものがよい。
えりんぎ 	<ul style="list-style-type: none"> ヨーロッパ原産のきのこです。淡白な味わいで独特の歯触りが特徴です。食物繊維、カリウムが多く含まれます。 選び方：軸が太く白く弾力があり、かさが開きすぎでないものがよい。
まつたけ 	<ul style="list-style-type: none"> 秋の味覚の王様。まつたけ独特の香りマツタケオールには食欲増進作用があると言われています。 選び方：軸が太くしっかりしていて、かさが開いてないものがよい。

なめこ 	<ul style="list-style-type: none"> 独特のぬめりと歯ごたえが特徴です。ぬめり成分のムチンは消化吸収を助ける、胃壁を守る、肝機能の働きを助けるといった効果があります。 選び方：大粒で、かさが開いてないものがよい。
マッシュルーム 	<ul style="list-style-type: none"> 日本名はつくりだけです。クセのない味わいが人気で世界一の生産量を誇るきのこです。ビタミンB₂が比較的多く、旨み成分のグルタミン酸が多く含まれています。 選び方：表面に傷がなく、かさがよくしまっているものがよい。
きくらげ 	<ul style="list-style-type: none"> 食感がくらげに似ているのが名前の由来とされています。ビタミンD、カルシウム、鉄が多く含まれています。 選び方：表面が黒くて、よく乾燥したものがよい。

☑きのこのビタミンDを効率よくとるために

きのこには、カルシウムの吸収を助ける働きのあるビタミンDが多く含まれると言われています。しかし、きくらげには多く含まれていますが、他のきのこにはあまり多く含まれていません。ビタミンD量は日光に当たると増えるため、干しいたけにはビタミンDが多いと言われています。しかし最近では天日干しではなく、日光にあてずに乾燥させて作ることが多いため、干しいたけでもそれほどビタミンDが多く含まれていません。買ってきた干しいたけ、あるいは生のしいたけを30分天日に干すだけでも、ビタミンDの量が多くなります。しいたけ以外のきのこでも、ビタミンDの量が多くなるので、是非試してみてください。



☑おすすめ一品料理

きのこのミルクスープ

エネルギー 110kcal
食物繊維 2.1g
塩分 1.5g



材料	2人分
ぶなしめじ	50g
えのきだけ	20g
しいたけ	2枚
玉ねぎ	50g
バター(有塩)	5g
水	1カップ
固形コンソメ	1個
牛乳	1カップ
塩	少々
こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

作り方

- ぶなしめじは石づきをとってほぐし、えのきだけでも石づきをとり、半分の長さに切る。しいたけは5mm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋にバターを熱し、①を炒める。
- 全体に油が回ったら、水、固形コンソメを加え2~3分煮る。
- 玉ねぎ、きのこに火が通ったら、牛乳を加えて温め、塩、こしょうで味を調える。
- 器に盛り、パセリをちらす。

きのこの栄養がスープでとれるお腹に優しい1品です。生クリームではなく牛乳を使っているので、あっさりとした味わいです。きのこの種類を変えてもおいしくいただけます。

エリンギとたこの塩炒め

エネルギー 138kcal
食物繊維 3.2g
塩分 1.4g



材料	2人分
エリンギ	1パック(100g)
マッシュルーム	6個
ピーマン	1個
ゆでだこ(足)	120g
にんにく(みじん切り)	小さじ1
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
レモン(くし切り)	2切れ

作り方

- エリンギ、ピーマンは縦半分に切ってから横に2cm幅に切る。マッシュルームは縦半分に切り、たこは8mm幅に切る。
- フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて熱し、香りが出てきたらエリンギ、マッシュルームを入れてサッと炒める。ふたをして弱火にし、2分ほど蒸し焼きにする。
- ②にたこ、ピーマンを加え、中火にしてサッと炒め合わせ、塩、こしょうをする。
- 器に盛り、レモンを添える。

エリンギとマッシュルームの食感が楽しめ、なおかつ食物繊維が多くとれる1品です。焼いたパケットにのせて食べてもおいしくいただけます。

～すずらんイベント情報～



10月18日(金) サロンへ出張講座に行ってきました。

今月は、江波東集会所で体組成測定会をしました。体組成とは体脂肪、体水分、骨などの体を構成している成分のことです。今回は4回目の測定でした。筋肉量など減ることなく維持できている方が多く、測定をきっかけに食事に気を配っている、定期的に測定したいなどの声を頂きました。本店では毎月第3火曜日、舟入店では第2・4の「木曜カフェ・リリーベル」で測定できますのでお気軽にお越しください。



10月19日(土)すずらん薬局庚午店で、健康教室を開催しました。

今回は『かぜとインフルエンザ』をテーマに、薬剤師と栄養士が話をしました。薬剤師からは、かぜとインフルエンザの違いや治療薬について、正しい手の洗い方やマスクの付け方を説明し、栄養士からは、テーマに沿った食生活のポイントやレシピを紹介しました。参加者からは、薬とサプリメントの飲み合わせや紹介したレシピの作り方やアレンジ方法などの質問がありました。窓口でもお薬や食事についての疑問質問を受け付けています。お気軽にご相談ください。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム

『ふないる』からのお知らせ

男の料理教室 特別編(クリスマス)

日時：H25年12月14日(土)
10:00～13:30

対象者：おおむね60歳以上の男性

参加費：1,000円

募集人数：6人

(抽選とさせていただきます。抽選結果は、11月25日(月)にお電話にてご連絡致します。)

申込締切：11月22日(金)

今回のテーマは「クリスマス料理に挑戦」です。簡単で見た目の華やかな料理を家族や友人に披露してみたい方や、料理の幅を広げたい方など、ご応募お待ちしております。初心者の方も大歓迎です。お問い合わせは下記まで。

コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

お問い合わせは
すずらん薬局舟入店
TEL:082-532-4193
担当:出羽(でわ)



「木曜カフェ・リリーベル」

ご近所同士が集まったり、いろんな人たちと一緒に楽しめる場所があればいいなという声を受けて、すずらん薬局舟入店1階の『ふないる』で、毎月第2・4木曜日にカフェをオープンしています。今月は「健康相談会」もしています。「健康は笑いから」とも言われます。月に2回、カフェでお茶をしながらおしゃべりして、笑って、一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

★スタッフ(久保井)からの一言★

普段は話す機会のない方と話ができることが毎回とっても楽しみです！
みなさんも気軽に足を運んで下さいね♪

木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間：毎月第2・4木曜日
午後1時～3時ごろ
TEL：082-532-4193



始めました(^^) /

木曜カフェ・リリーベル

検索

薬剤師からのミニ情報

～11月14日は世界糖尿病デー～



糖尿病は今や世界の成人人口のおよそ8%が抱える病気となっており、日本ではその糖尿病の中の95%以上が食事や運動などの生活習慣が関係している2型糖尿病で、日本でも増えてきています。11月11～17日は全国糖尿病週間となっており、全国各地でさまざまなイベントが行われています。

シンボルマークは国連や空を表すブルーと団結を表す輪を使用したブルーサークルで、11月14日は日没～22時まで広島市医師会原爆殉職者モニュメント、アーバンビューグランドタワー、十日市コミュニティセンターのブルーライトアップも行われる予定です。みなさまに生活習慣を見直す機会にさせていただけたらと思います。



✔ 糖尿病とは

空腹時血糖値126mg/dl以上、75g経口ブドウ糖負荷試験の2時間値血糖200mg/dl以上、随時血糖値200mg/dl以上のいずれかとHbA1c(NGSP)6.5%以上の場合は糖尿病と診断されます。

2型糖尿病の場合、食事療法、運動療法を2～3ヶ月続けても、血糖コントロールが十分でない場合には薬物療法が行われます。糖尿病薬にはインスリン注射、ビッグアミド薬、チアソリジン薬、DPP-4阻害薬、スルホニル尿素薬、速効型インスリン分泌促進薬、 α -グルコシターゼ阻害薬とさまざまな種類があり、病態によって選ばれ治療が行われます。



✔ 血糖コントロール目標

2013年4月1日から国際標準化に伴い、HbA1cの表記がJDS値からNGSP値に統一されました。以前の数値と比較する時は、HbA1cが5.0～9.9%の場合は0.4%を加えて考えてください。

《コントロール目標》

目標	血糖正常化を 目指す際の目標 ^{注1)}	合併症予防 のための目標 ^{注2)}	治療強化が 困難な際の目標 ^{注3)}
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

※いずれも成人に対しての目標値であり、治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性、サポート体制などを考慮して個別に設定されます。

★次回のテーマは、**塩分**を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索