

きのこで“菌活”しよう！

菌活という言葉 皆さんはご存知ですか？その名の通り「菌を食べる」ということ。身体に良い菌を積極的に食生活に取り入れることで、腸内の環境改善や免疫力を高めることができます。菌といってもその種類は様々で、乳酸菌、納豆菌、麹菌などがあります。今が旬の食材であるきのこで、体に良いことばかりの菌活を始めてみませんか？



菌活と言ったら「きのこ」



「菌」という漢字は訓読みで「きのこ」と読むほど、きのこは菌そのもの。身体に取り入れて腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を改善しましょう。

- **免疫力を高める**……β-グルカンという成分が免疫細胞の活性を高めます。
- **肌荒れ予防**……肌の健康を保つために必要なビタミンB群が豊富に含まれています。
- **ストレス対策**……GABAにはイライラや神経の高ぶりを抑え、心身のリラックスを促す効果があります。
- **二日酔い予防**……アルコール分解を手助けするオルニチンは疲労回復にも役立ちます。

菌活で大切な事

毎日継続する事が大事！

腸内に良い菌を取り入れても菌が留まることはなく、代謝で排出されてしまいます。毎日継続してきのこを食卓へ取り入れることが菌活には重要です。

飽きずに続けるには？

今回紹介しているのはきのこによる菌活ですが、毎日同じ食材では飽きてしまうことも。そんなときはヨーグルトや納豆といった他の菌による菌活に切り替えてみましょう。複数の食材を併せて摂ることで相乗効果も期待できます。



旬のきのこおすすめレシピ



肌荒れに

椎茸

ビタミンB1・B2、食物繊維が豊富で、血中コレステロール値を下げる成分が含まれています。またナイアシンは肌荒れを防ぎます。

二日酔い
予防

舞茸

ナイアシンなどビタミンB群が多く含まれており、二日酔い予防に最適です。またビタミンD、亜鉛、銅、カリウムが多く含まれています。

ストレス
対策

しめじ

ビタミンB2、ナイアシン、パントテン酸や、鉄分が含まれています。うまみ成分のアミノ酸を含んでいます。

免疫力
UP!

なめこ

独特のぬめりはムチンという物質によるもの。たんぱく質の吸収を助け、目や胃腸などの粘膜表面を保護する働きがあります。

簡単！きのこの時雨煮

材料

お好きなきのこ	200g
酒	大さじ1
かつおぶし	適量
醤油	大さじ1
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1と1/2
酢	大さじ1

つくり方

- ①一口大に切ったきのこを鍋に入れて、たら火にかけ、温めます。
- ②酒を加え、きのこ全体がしんなりするまで炒めます。
- ③Aの材料を加え、汁気が少なくなるまで煮詰めます。
- ④最後にかつおぶしを入れて混ぜ、水分がなくなったら完成です！