



詳しく知って、おいしく食べよう! 『きのこ』の話

秋の訪れと共に、いろいろな食材が旬を迎えます。『きのこ』もその1つ。鍋料理や温かい汁物にはかかせません。

きのこには、ビタミンやミネラル、カリウムなど肌や健康に良い栄養がたくさん含まれています。特に“食物繊維”が豊富です。

食物繊維には、【①腸内環境を整えて免疫力を高め、病気を予防する】【②便秘を防ぐ】【③脂質や糖などを排出し、肥満を防ぐ】等の効果があります。

では、『“食物繊維が多い”きのこランキングベスト10』の発表です。

食物繊維が多い、きのこランキング (100gあたりの食物繊維含有量比較)

第10位 マッシュルーム(食物繊維2.0g)

ご家庭で使われることはあまりないと思われませんが、シチューやグラタンを作る時に使用されてはいいかでしょうか。



第9位 ひらたけ(食物繊維2.6g)

あまり有名ではありませんが、ビタミン類が多く含まれています。



第8位 なめこ(食物繊維3.3g)

ヌルヌル成分が免疫効果を高め、病気の予防につながります。ビタミン類が豊富です。



第7位 エリンギ(食物繊維3.4g)

味にクセがなく、和洋中どのジャンルの料理にも合います。バター醤油で煮るのがおすすめです。



第6位 まいたけ(食物繊維3.5g)

汁物、炒め物、揚げ物など、どんな調理でもおいしくいただけます。ビタミン類が豊富です。



第5位 ぶなしめじ(食物繊維3.7g)

味が淡泊でやや苦みがあった“しめじ”を食べやすく人工栽培したのが“ぶなしめじ”です。本来はブナの倒木で栽培されたことからこの名前になりました。



第4位 えのきたけ(食物繊維3.4g)

ビタミン類が豊富で、まいたけやなめこよりもビタミンCが含まれています。きのこの中でもリーズナブルなので、週に何度かメニューに入れてもいいかもしれません。



第3位 しいたけ(食物繊維4.2g)

手に入れやすさ、使いやすさという点では実質1位かもしれません。食物繊維が豊富で、骨を丈夫にするビタミンDもたくさん含まれています。



第2位 まつたけ(食物繊維4.7g)

“高級”なだけでなく、食物繊維も多く含まれています。また、しいたけよりもビタミンDが豊富です。



第1位 きくらげ(食物繊維5.2g)

豚骨ラーメンや中華炒めなどで使われることが多いでしょうか。なめこやエリンギの1.5倍の食物繊維量です。ビタミンDも豊富に含まれています。



きのこをどう「摂る」?

きのこのおすすめの食べ方と3つご紹介します。

- ① 味噌汁の具材として**
味噌の整腸効果と、きのこの整腸効果で、効果2倍!
- ② 炒め物の具材として**
例えば、キャベツと豚肉、人参の野菜炒めにきのこを加えると、栄養バランスがさらによくなり、アミノ酸で旨味もアップします。
- ③ 細かく刻んでハンバーグや肉団子の材料に**
お肉と一緒に摂ることで、悪玉コレステロールの吸収を抑え、栄養バランスを整えます。

ランキング形式でお伝えしましたが、どのきのこも食物繊維が豊富です。スーパーにもいろいろな種類が並んでいますので、大きさや形、色、味や食感の違いをお子様と一緒に楽しんで下さい。

参考サイト <https://www.gaspo-kinokoya> きのこ家

品名	主材料(100gあたりの含有量)	主材料(100gあたりの含有量)	主材料(100gあたりの含有量)	エネルギー
1 火 玄米ご飯 中華丼 かぼちゃオイル焼き たくあん納豆	いりこ・大豆卵・鶏のり餅・納豆・かつお節	味噌・しめじ・太もやし・人参・玉葱・トウモロコシ・卵・わか	烏冬玄米・ごま油・片栗粉・卵・油・トウモロコシ	E 432 kcal P 14.2 g F 10.8 g C 73.7 g H2O 1.3 g
2 水 きつねうどん 揚げうどん ふかし芋	揚げうどん・だし醤油・だし醤油・ワカメ	玉葱・人参・鶏むね肉・わかめ・胡瓜	うどん・醤油・揚げ油・片栗粉・醤油	E 447 kcal P 13.5 g F 18.2 g C 60.2 g H2O 2.1 g
3 木 うめごはん あじの照り焼き 中華あえ 味噌汁	いりこ・あじ・だし醤油・だし醤油・味噌	かりかりうめ・わかめ・人参・太もやし・胡瓜・トウモロコシ・玉葱・えのきたけ・鶏むね肉	烏冬玄米・揚げ油・醤油・ごま油・片栗粉・味噌	E 362 kcal P 19.0 g F 9.9 g C 50.8 g H2O 2.3 g
4 金 ちりめんそば 麻婆豆腐 ツナサラダ 味噌汁	いりこ・大豆卵・木綿豆腐・味噌・ワカメ・だし醤油・だし醤油	水餃子・人参・鶏むね肉・鶏皮・鶏皮・玉葱・にんにく・わかめ・胡瓜・トウモロコシ	もち麦・烏冬玄米・醤油・ごま油・片栗粉・味噌・卵・油・じゃがいも	E 395 kcal P 16.5 g F 10.5 g C 60.9 g H2O 1.8 g
7 月 枝豆ごはん さけのオイル焼き かぼちゃ納豆 味噌汁	いりこ・枝豆・納豆・揚げ油・だし醤油・だし醤油・味噌	枝豆・卵・人参・鶏むね肉	烏冬玄米・揚げ油・トウモロコシ・醤油・塩辛	E 423 kcal P 24.3 g F 12.0 g C 55.0 g H2O 1.7 g
8 火 ピラフ ソイボールの甘酢あん トマト納豆 きのこスープ	いりこ・ワカメ・大豆卵・納豆・しらす干し・豆腐・揚げ油・だし醤油	おろしトマト・にんにく・パセリ・玉葱・ピーマン・人参・わかめ・トウモロコシ・わかめ・しめじ・鶏皮・鶏むね肉	烏冬玄米・揚げ油・味噌・醤油・片栗粉・油	E 475 kcal P 21.8 g F 14.0 g C 68.8 g H2O 3.6 g
9 水 大根ほろろ じゃがそばろ コープア 野菜スープ	いりこ・しらす干し・大豆卵・ワカメ・わかめ・だし醤油・だし醤油	大根・玉葱・人参・枝豆・わかめ・トウモロコシ・胡瓜・にら	烏冬玄米・揚げ油・じゃがいも・醤油・ごま油・ワカメ・トウモロコシ	E 424 kcal P 12.4 g F 15.0 g C 61.4 g H2O 2.5 g
10 木 若布うどん さつまいも小豆煮 即席揚げ	わかめ・あつあげ・揚げ油・だし醤油・だし醤油・ゆであずき・かつお節	玉葱・人参・鶏皮・鶏むね肉・わかめ・胡瓜・わか	うどん・塩辛・醤油・味噌	E 381 kcal P 12.2 g F 8.8 g C 66.2 g H2O 2.6 g
11 金 ゆかりごはん さば塩焼き しらす納豆 豆腐すまし汁	いりこ・サバ・納豆・しらす干し・豆腐・出汁醤油	ゆかり・人参・わかめ・玉葱・鶏皮・鶏むね肉	烏冬玄米・揚げ油・ごま油	E 345 kcal P 17.6 g F 11.1 g C 45.8 g H2O 2.8 g
18 火 どうろろごはん 切干大根の炒め煮 さつまいも納豆 中華スープ	いりこ・塩昆布・もめんあつあげ・納豆・豆腐・揚げ油・出し醤油	コブ・切干大根・人参・鶏皮・いんげん・玉葱・鶏むね肉	烏冬玄米・ごま油・醤油・味噌・ごま油	E 390 kcal P 15.5 g F 11.9 g C 59.7 g H2O 2.0 g
18 水 ぶっかけうどん 豆腐ごまドレッシング じゃが芋味噌焼き	揚げ油・だし醤油・出し醤油・ワカメ・豆腐・鶏のり餅	大根・鶏皮・人参・鶏むね肉・わかめ・わかめ・胡瓜・トウモロコシ	うどん・揚げ油・味噌・醤油・ごま油・じゃがいも	E 392 kcal P 13.3 g F 12.0 g C 60.4 g H2O 2.9 g
17 木 わかめごはん さばの生巻しょうゆ焼き アロギョー納豆 味噌汁	いりこ・焼きごり餅・さば・納豆・揚げ油・出し醤油・だし醤油・味噌	生巻・アロギョー・ゆかり・玉葱・人参・鶏むね肉	烏冬玄米・揚げ油・味噌・塩辛	E 370 kcal P 18.3 g F 11.7 g C 50.8 g H2O 2.0 g
18 金 ツナごはん 高野豆腐の煮物 揚げうどん 茄子の味噌汁	いりこ・ワカメ・高野豆腐・揚げ油・出し醤油・だし醤油・味噌	鶏皮・人参・いんげん・わかめ・胡瓜・玉葱・茄子・鶏むね肉	烏冬玄米・ごま油・じゃがいも・醤油・揚げ油・トウモロコシ	E 413 kcal P 17.1 g F 14.3 g C 58.6 g H2O 2.4 g
18 月 栗ごはん あじ南蛮 かぼちゃ納豆 味噌汁	いりこ・塩昆布・あじ・納豆・わかめ・味噌・出し醤油・だし醤油	くり・玉葱・ピーマン・わかめ・人参・しめじ	烏冬玄米・揚げ油・味噌・醤油	E 401 kcal P 21.2 g F 9.7 g C 58.5 g H2O 1.8 g
22 火 たくあんごはん サバじゃが さつまいも揚げ 味噌汁	いりこ・かつお節・どうもと・ゆきさば・もめんあつあげ・ワカメ・味噌・だし醤油・出し醤油	わかめ・人参・枝豆・胡瓜・玉葱・れんこん・鶏むね肉	烏冬玄米・揚げ油・じゃがいも・醤油・味噌・揚げ油	E 470 kcal P 17.4 g F 17.3 g C 63.0 g H2O 2.1 g
22 水 カレーうどん びしめし じゃが芋味噌焼き	大豆卵・わかめ・しらす干し	玉葱・人参・しめじ・コブ・トウモロコシ・トウモロコシ・太もやし・胡瓜・パセリ餅	うどん・じゃがいも・卵・味噌・醤油・味噌	E 400 kcal P 10.9 g F 10.5 g C 70.8 g H2O 4.3 g
24 木 うめごはん さばの塩焼き 納豆 味噌汁	いりこ・さば・納豆・揚げ油・だし醤油・味噌	鶏むね肉・人参・なめこ・玉葱・ごぼう・鶏むね肉	烏冬玄米・揚げ油・味噌・とうろ	E 410 kcal P 22.9 g F 12.5 g C 53.4 g H2O 2.2 g
25 金 枝豆ごはん 春雨サラダ 秋茄子汁	いりこ・枝豆・納豆・揚げ油・出し醤油・だし醤油・味噌	人参・玉葱・いんげん・わかめ・トウモロコシ・胡瓜・茄子・鶏むね肉	烏冬玄米・揚げ油・ごま油・塩辛・味噌・醤油・味噌	E 440 kcal P 14.0 g F 15.5 g C 64.4 g H2O 2.4 g
28 月 ゆかりごはん さば塩焼き アロギョー納豆 味噌汁	いりこ・さば・納豆・揚げ油・わかめ・出し醤油・だし醤油・味噌	ゆかり・アロギョー・玉葱・人参・鶏むね肉	烏冬玄米・じゃがいも	E 342 kcal P 17.5 g F 9.9 g C 49.3 g H2O 2.2 g
28 火 枝豆ごはん 茄子味噌炒め 納豆 味噌汁	いりこ・大豆卵・もめんあつあげ・味噌・納豆・わかめ・しらす干し・出し醤油・だし醤油	納豆・茄子・玉葱・トウモロコシ・青ネギ・アロギョー・わかめ・わかめ・太もやし・小根・人参・鶏むね肉	烏冬玄米・揚げ油・味噌・ごま油・醤油	E 394 kcal P 16.7 g F 12.1 g C 57.1 g H2O 2.0 g
28 水 けんちんうどん さつまいもレモン煮 コーンサラダ	豆腐・揚げ油・だし醤油・出し醤油	玉葱・人参・大根・鶏むね肉・わかめ・わかめ・トウモロコシ	うどん・醤油・味噌・味噌・味噌	E 392 kcal P 10.2 g F 6.5 g C 65.2 g H2O 2.0 g
28 木 筑前 マス甘酒白みそ焼き 即席揚げ 納豆 納豆味噌汁 ★ハロウィンメニュー	いりこ・あまぎみそつけ・かつお節・豆腐・味噌	わかめ・人参・胡瓜・わかめ・わかめ・玉葱・しめじ・鶏むね肉	烏冬玄米	E 340 kcal P 20.2 g F 6.3 g C 53.8 g H2O 1.6 g