

たべものきょうしつ

2025年9月号
静岡県立こども病院
栄養管理室

きのこを食べよう



きのこは、からだの調子を調整してくれるビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。ビタミンB₁は、エネルギーを作り出すために必要な栄養素です。特に、えのきに多く含まれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けて骨の成長に役立ったり、免疫力を高めたりする働きがあります。まいたけに多く含まれ、油と一緒にとると、吸収がよくなるので、炒め物などで食べるのがおすすめです。

食物繊維は、便秘を改善して、腸内環境を整えます。どのきのこにも多く含まれています。グルタミン酸は、うまみ成分で、しいたけに多く含まれています。しいたけのだしは、料理をさらにおいしく仕上げてくれます。

きのこの旬は秋です。栄養もうまみもアップする旬の季節に、いろいろなきのこ料理を食べてみましょう。

きのこの栄養を逃がさない方法

- 洗わないで、調理する → 水で洗うと香りが落ちてしまいます。汚れはふき取りましょう。
- 煮汁ごと食べる → きんこの栄養は水に溶けだしやすいので、スープなどがおすすめです。
- 天日干しする → ビタミンDが増えます。乾燥きのこも上手にとり入れましょう。
- 冷凍する → きんこの細胞がこわれて、うまみが出やすくなるので、おいしく仕上がります。

～焼鮭 きのこソースかけ～

きのこソースは、他の魚や肉にも合います。焼いた肉や魚にかけて食べてみてください♪



【材料(4人分)】

生鮭	4切れ
塩こしょう	適量
好きなきのこ	140g
バター	24g
醤油	4g
片栗粉	適量
ブロッコリー	100g
塩	適量

【作り方】

- ① 生鮭に塩こしょうして焼く。
- ② ブロッコリーは塩ゆでしておく。
- ③ きんこは洗わず汚れをふき取り、石づきをとって、食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにバターを溶かし、きのこを炒める。
- ⑤ 火が通ったら、醤油を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 焼いた鮭に⑤をかけて、ブロッコリーを添える。

【栄養価(1人分)】

エネルギー166kcal、たんぱく質20.1g、脂質8.5g、糖質6.7g、ビタミンB₁0.19mg、ビタミンD25μg、食物繊維2.0g