

きのこの効果効能 —さまざまなシーンに活用したい「きのこで菌活」のススメ—

「菌」は訓読みで「きのこ」と読み、菌そのものだけを食べる唯一の食材です。チーズやヨーグルトは、菌の働きで素材を発酵させた食品ですが、きのこは菌そのものを食べるので、塩分や脂肪のとりすぎにつながることがありません。つまり、きのこは「菌活食材の王様」と言えるのです。

きのこに期待される健康・美容機能をご紹介します。



きのこで実践！ 毎日の菌活

【美肌づくり】きのこは美肌づくりのおたすけ食材！

きのこには、腸をきれいにする食物繊維や、肌のターンオーバーを整え、美容ビタミンとも呼ばれるビタミンB群が豊富です。

特にエリンギにはキャベツの5倍もの食物繊維が含まれており、便秘改善効果が期待できます。（※1）

また、マイタケを食べるとストレスによる肌荒れの予防・改善などの美肌効果が期待できるという報告もあります。（※2）

※1 便秘改善効果：日本応用きのこ学会 第6回大会（2002年） ※2 ストレスによる皮膚機能低下改善効果：日本薬学会 第125年会（2005年）



【ストレス対策】ストレスに負けない！第2の脳！腸を守れ！

腸は「第2の脳」と呼ばれ、脳で受けたストレスの影響でおなかの調子が悪くなることがあります。お腹の不調を解消するのに役立つのが、きのこに豊富に含まれる食物繊維です。食物繊維には、腸の働きを整え腸内細菌のバランスを整えてくれる効果があります。

また、ブナピーに特に豊富に含まれるGABAには、イライラや神経の高ぶりを抑えリラックスさせる効果があり、その効能に期待が高まっています。（※3）

※3 GABA豊富：日本きのこ学会 第16回大会（2012年）



【ダイエット】きのこでサポート 美しく続けられるダイエット

きのこは、100gで20キロカロリーと、大変低カロリーな食材です。

低カロリーなだけでなく、うまみ成分が豊富な上に、ビタミン、ミネラルなど必要な栄養素を豊富に含む優良食材です。また、エリンギには、食事とった中性脂肪の体内への吸収を抑制する成分が含まれることがわかっており、ダイエットに有効な食材として期待されています。（※4）また、ブナシメジやブナピーには糖尿病の治療にも有効なインスリンの分泌を促す効果も確認されています。（※5）

※4 薬理と治療 vol.36-no.9掲載（2008年） ※5 日本きのこ学会 第14回大会（2010年）



【免疫力維持】きのこを食べてかぜに負けない体づくりを

風邪などの病気から身体を守るためには、腸にある免疫細胞を活性化させ「免疫力」を高めておくことが大切です。

きのこに豊富に含まれる食物繊維は、腸内環境を整え免疫細胞の活性化に良い状態を作り出します。

そして、マイタケに特に豊富なβグルカンには、免疫細胞を活性化する働きが期待されています。

さらに、最近の研究で、ブナピーやブナシメジなどのきのこにはインフルエンザ感染を抑制する作用が期待できることもわかっています（※6）。

※6 日本機能性食品医用学会 第8回総会（2010年）



【二日酔い予防】お酒は食べながらゆっくり呑み、きのこで上手に二日酔い予防

きのこは、アルコールの分解を促す作用があるといわれる「オルニチン」を豊富に含んでいます。

オルニチンを豊富に含むおなじみの食材といえばシジミですが、ブナシメジやブナピーにはシジミの5～7倍ものオルニチンが含まれています。（※7）

※7 日本きのこ学会 第16回大会（2012年）



【夏バテ予防】きのこで乗り切る！“日本型夏バテ”

日本の夏は、ジメジメとした高温多湿が特徴で、体力を奪われやすく夏バテしやすい環境です。

きのこに豊富に含まれるビタミンB1は、疲労物質の分解に役立ち、夏バテによるだるさを解消する手助けをします。



【糖尿病対策】ゆっくり燃える食べ方で糖尿病対策を

きのこには、食後の血糖値の上昇をゆるやかにする食物繊維が豊富です。

また、ブナピーには、血中のコレステロール値を低下させ、動脈硬化を抑制する効果が期待されます。（※8）

※8 米国栄養学術誌 Nutrition Research掲載（2008年）



【脳活性化】きのこで脳を活性化させ、試験やビジネスをサポート！

きのこは一般的な野菜に比べ、ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンDが豊富に含まれています。中でもビタミンB群は、“神経ビタミン”とも呼ばれ、脳を活発に働かせるために必要な栄養素です。

また、ブナシメジやブナピーには、アミノ酸の一種であるGABAが多く含まれ、イライラや神経の高ぶりを抑えてリラックスさせる効果が期待できます。

（※9）

※9 日本きのこ学会 第16回大会（2012年）

