



ういケアみなと

第5回栄養セミナー

きのこの炊き込みご飯
～きのこの栄養を最大限に～

港区立がん在宅緩和ケア支援センター
ういケアみなと

～きのこの栄養～

きのこは、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。きのこに含まれるビタミンは、ビタミン B 群やビタミン D です。

ビタミン B1 は糖質の代謝や疲労回復に、ビタミン B2 は脂質の代謝と皮膚や粘膜を保護する働きがあります。ビタミン D はカルシウムとリンの吸収を高め、骨の形成と成長を促す働きがあります。

食物繊維は排便を促進し、腸内環境を良くすることで、動脈硬化や糖尿病、大腸がんなどの生活習慣病のリスクを低減するといわれています。



【食材 100g(生)あたり】

	ビタミン類				食物繊維 (mg)
	ビタミン B1(mg)	ビタミン B2(mg)	葉酸(μg)	ビタミン D(μg)	
しいたけ	0.13	0.20	44	0.4	4.2
えのきたけ	0.24	0.17	75	0.9	3.9
ぶなしめじ	0.16	0.16	28	0.6	3.7
なめこ	0.07	0.12	60	0	3.4
エリンギ	0.11	0.22	65	1.2	3.4
舞茸	0.09	0.19	53	4.9	3.5

葉酸

葉酸は、水に溶ける水溶性ビタミンのひとつで、ビタミン B 群に含まれます。たんぱく質や細胞をつくる時に必要な、DNA を合成する重要な役割があるため、赤血球の形成や、胎児の正常な発育に必要な栄養素です。

日本人の食事摂取基準 2015 年版（厚生労働省）では、1 日の推定平均必要量として、男女（18 歳以上）とも 200 μg と定めています。しかし、妊娠期の女性の場合は +200 μg 必要となりますので、積極的に摂りましょう。



【葉酸の多い食材】

食品名	1 回量 (g)	含有量 (μg)	食品名	1 回量 (g)	含有量 (μg)
豚レバー※	50	405	ブロッコリー	60	126
モロヘイヤ	80	200	焼き海苔	5	95
ほうれん草	80	168	いちご	100	90
枝豆（茹）	60	156	糸引き納豆	40	48

※豚レバー（鶏レバー含む）は、ビタミン A 含有量が非常に多く、10g で適量、20g で上限量に達するので過剰摂取に注意が必要です。

（日本人の食事摂取基準 2015 年版より）

きのこの炊き込みご飯



材料(3 合分)

・しめじ	100g(1 パック)	・醤油	大さじ 3
・椎茸	100g(1 パック)	・酒	大さじ 2
・エリンギ	100g(1 パック)	・だし汁	1 カップ

《作り方》

1. しめじは石づきをとり、ほぐす。椎茸、エリンギは好みの大きさに切る。
2. だし汁、醤油、酒で、きのこを 10 分程度煮る。
3. 炊飯器に生米、きのこの煮汁と水、きのこを入れ、炊く。

茶碗 1 杯(150g)あたり

エネルギー:214kcal

たんぱく質:5.9g

