



牛蒡（ごぼう）



ごぼうは薬用として用いられていたほど、栄養が豊富な食材です。特に不溶性・水溶性のどちらも含む食物繊維が非常に多いです。不溶性食物繊維のリグニンはコレステロールの抑制作用があり、水溶性食物繊維のイヌリンは血糖値改善や整腸作用に効果が期待できます。ビタミン類は少なめですが、貧血を予防する鉄などのミネラルも含まれています。

ごぼうに含まれる栄養素をできる限り損なわずに摂取するには、ちょっとした下ごしらえのコツを押さえることで、ごぼうの栄養をより効率良く体に取り入れられます。

皮ごと食べる



ごぼうの皮には、強い抗酸化作用を持つクロロゲン酸などのポリフェノール類が多く含まれています。そのため、皮ごと調理をすると表皮の成分を無駄なく摂取できます。

水にさらす時間は短くてOK！

ごぼうを切った後、変色防止のために水にさらしてアクを抜くのが一般的ですが、長時間水にさらすと栄養素が溶け出してしまうため、1分以内と短時間がオススメです。

令和8年10月



きのこで免疫力を高めよう！



抵抗力アップに役立つ食材で、特に秋にオススメなのが「きのこ類」です。一年中流通しているきのこですが、松茸やぶなしめじなど食用天然きのこの多くは秋に旬を迎えます。

●β-グルカンで抵抗力アップ!!



きのこ類に含まれる食物繊維の一種であるβ-グルカンは、コレステロール値の上昇を抑える働きや、腸内にある免疫細胞に直接働きかけ、免疫力を活性化して体の抵抗力を高める働きがあります。

●ビタミンDが免疫を調整



特に干し椎茸に豊富なビタミンDは、カルシウムや骨の代謝に欠かせない栄養素ですが、免疫を調整する働きも持っています。細菌やウイルスを退治する抗菌ペプチドを作る働きをし、肌のバリア機能を高めるなど菌やウイルスに負けない体作りに役立ちます。

きのこは一度にたくさん食べたからといって、すぐに免疫力の向上や、健康効果が期待できるわけではありません。一日に食べる量は50g～100g程度が適量です。きのこを継続して食べること、バランスのある食事を摂ることがとても大切です！

令和8年10月