



実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

しいたけは洗っちゃダメ! 抗酸化成分が15%流出!!

しいたけのミネラルは
水さらしで最大50%減!

多様な成分や、ポリフェノールが豊富なしいたけ。特にしいたけとマッシュルーム以外にはない成分・エリタデニンはカサの裏に70%も存在します。でも、しいたけには気孔が多いため、水洗いをすると、貴重なポリフェノールが15%流出、つけ置き洗いで鉄は最大40%、亜鉛は最大25%が消えてしまうんです! その上、長時間水に浸けることで、水溶性ビタミンであるビタミンB₁、B₂も一部が水に流れ出てしまいます。一般のしいたけは土に触れたりしないため、ほぼゴミや汚れがなく、ペーパータオルなどでふけばOK。ただし原木しいたけなど屋外で栽培しているものは、切らずに手早く洗ってから、しっかり水気をふき取りましょう。



水に弱いから
扱いに注意!

しいたけの軸には
カサの2倍のアミノ酸が!
しいたけの軸は、疲労回復のオルニチンや、リラックス効果のGABAがカサの2倍量含まれている大事な部位。洗ってしまうと、この軸に含まれているGABAが約3割もダウンしてしまいます! どうしても洗う時は手早く!!

カサの裏には
豊富で多様な成分が!
カサの裏には、脳の神経伝達を活性化させるドーパミン・レボドパや、血清コレステロールを下げるエリタデニンが豊富。エリタデニンは、カサの裏に70%も!

カサの裏側に
もっとも脳活性化の
成分が!

しいたけ水!!
おすすめて!
ぜひ、作ってみて
下さい!

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

栄養価も旨みもいことだらけ いつでも使えるしいたけ氷

- 1 およそ80gの生しいたけを汚れを落とし石づきを切り落としたあと、500mlの水を入れて24時間冷蔵庫で寝かせます。
- 2 だし汁半量としいたけをミキサーにかけ、ペースト状にする。鍋に移して残りのだしも加えて300mlになるまで煮詰める。
- 3 粗熱を取った後、製氷皿(18個分)に流し込み、冷凍庫へストックして手軽に味噌汁や、調味料代わりに使って。

肉厚しいたけなら、日光浴でビタミンDが25倍
春になると多く出回る肉厚しいたけ。旨みたっぷりだけでなく、栄養の面でもお得。生のしいたけは日光浴をさせることでビタミンDを10倍にできますが、肉厚しいたけの場合は何と50分の日光浴で25倍以上! そのまま冷凍すれば、2~3ヵ月も栄養をキープ!

炊飯時に酢を加えると タンパク質の消化率が 10倍にアップ!

お酢が米のタンパク質の
消化・吸収を促進!

精白米のおもな栄養成分は炭水化物ですが、これに次いで多いのが、全体の6%を占めるタンパク質で、おもに、胚乳に蓄えられたものです。このタンパク質は、炊飯すると消化しづらくなる性質を含んでおり、一部は消化・吸収できないまま、体外に排出されてしまいます。ところが、炊飯時に酢を少量加えると、普通に炊いた時よりも最大約10倍量のタンパク質が溶け出すため、より消化しやすい形に。また酢を入れて炊いたお米はデンプンを分解して糖を増やしてくれますが、その量は水だけで炊いた場合の2.4倍! ふっくらとおいしく炊けるだけでなく、この糖分は効率よくエネルギーになり、疲労回復時にオススメです。

お米は脳のエネルギー!

糖質制限などの影響で、「ごはん=太りやすい」という印象がありますが、過度の糖質制限は、脳へのエネルギーが不足するので要注意!

ごはんの糖質は、脳のエネルギーの大事な栄養。不足すると脳だけでなく、体の不調にもつながります。



お酢のおかげで
タンパク質が摂れるよ

ごはんは日本人にとって身近な食べ物...



秋...といえば新米です。今日はお米の事について色々考えてみましょう!!

お米は生鮮食品!
野菜室保存がベスト

お米は麺類やパスタのように長期保存が可能と思われがちですが、実は、野菜と同様に生鮮食品です。買って2週間ほど経つと抗酸化力は激減します。特に夏は、冷蔵庫の野菜室保存で、1ヵ月を目途に食べきることを忘れずに!

胚芽部分には
リラックス効果が

欠乏するとイライラや倦怠感につながるビタミンB₁、ストレスや疲労を解消するGABAが米の胚芽部分に80%も! 完全に精米するのはなく、胚芽部分も残しておけば、高い効果を得ることができます。

玄米を炊くなら
吸水させるのがマスト!



おいさも
増すわよ!



胚芽や果皮などを削らずにそのまま食べる玄米は、ミネラル成分が約最大5倍、ビタミンEが約6.5倍、ビタミンB₁も約5倍と、白米に比べ、栄養成分がかなり豊富です。しかし、玄米をそのまま炊いただけでは、栄養を吸収しづらいうえ、体内の酸化を進めちゃうアブジジン酸が発生してしまいます。そのためまず玄米を炊く際には、12時間以上吸水させるとアブジジン酸の働きを抑え、血糖値の上昇を白米の約8割に抑えてくれるのです。

お米のエネルギー(脳のエネルギー)にとっても大切な働きをしてくれる。お酢の利用で質の良いお米のタンパク質を摂取しよう。
子供の女子力具材を夏入れして親子でおにぎりを作って秋のピクニック!!(アブジジン酸)に行く計画を立ててお米はしっかり炊きましょうか?