

# 知られざるキノコパワー！！

- 高血糖、高血圧、  
高コレステロール改善、動脈硬化予防
- 内臓脂肪の蓄積抑制・分解促進

- ・ 血中コレステロールを分解します
- ・ 食事の糖分・脂肪分・コレステロールなどの  
吸収の抑制、排出の促進

- 免疫力UP、アレルギー反応の抑制
- 胃酸多過による胃痛の抑制

マクロファージ・白血球を活性化  
ヒスタミンの分解作用を促します  
胃や腸の粘膜の新陳代謝を高めます

- 二日酔い防止
- 疲労回復
- 口内炎予防、改善

アルコールの分解をサポートします  
体内酵素に働きかけ、あらゆる代謝を助けます。

## ●食べ過ぎの防止

(☆食事の最初に食べるとより効果的です)

満腹ホルモンのレクチンを活性させ  
満腹感をUPさせます。

## ●美肌

シミ、ソバカスを作る酵素を阻害します

## ●頭痛、肩こり、むくみ、冷え解消

血行を改善します。

## ●不眠を和らげます。

自律神経のバランスを整えてくれます

※特に夕食で食べるのがお勧め☆

寝ている間に沢山お仕事してくれます。

水に溶け出してしまう成分も沢山含んでいるので、  
煮汁を捨ててしまうともったいないですよ～！

こんなに高機能なきのこ達ですが

## さらに栄養素ピックアップ！

### ●血液サラサラ、むくみ解消、便秘には「エリンギ」

エリンギは「カリウム」を豊富に含んでいます。

カリウムは塩分や水分をひき寄せて排泄し、高血圧の予防や、むくみの解消、頭痛抑制にも役立ちます。

また、エリンギ独特の食感は「食物繊維」によるもので、その含有量はきのこ類でもトップクラス！  
きのこの食物繊維は、お腹に溜まった便の排出促進・便秘改善作用だけでなく、血中の脂肪や糖、コレステロール他、血液ドロドロ成分も体外に排出して高血圧、高脂血症、動脈硬化も予防・改善してくれる優れものです！  
体の様々な老廃物を排出してくれるエリンギで、体内丸ごとスッキリ！

### ●ストレス緩和、睡眠不足、疲労回復に「えのきだけ」

えのきだけは代謝回路をスムーズに動かし、疲労回復をサポートしてくれる「ビタミンB1」がたっぷり。

また、「ギャバ」というアミノ酸も豊富です。これは、肝臓や腎臓の機能を高め、神経の興奮を落ち着けてくれます。安眠した時と同じ効果が得られるので、寝つきが悪い方や睡眠不足の続いている方にオススメ。

さらに、ストレスの緩和作用のあるホルモンの材料となる「パントテン酸」という成分も多く含まれています。

まさに、ストレスと戦う現代人に打ってつけの食材ですね★

### ●二日酔いには「ぶなしめじ」

二日酔いに効くという、シジミを連想しがちですが、ぶなしめじには、アルコールを分解する働きのある「オルニチン」という成分が、シジミの5倍～7倍も含まれているんです！

さらに、この「オルニチン」が、肝機能を強化することで、コラーゲンの生成や肌の新陳代謝を促進してくれるので、シミやしわ、口元のかさつきや肌荒れにも効果的なのです。

お酒を飲むとお肌のターンオーバーも乱れがちになります。「しめじ」は、まさに一石二鳥ですね。

お酒のお供には「ぶなしめじ」を是非♪

### ●美肌効果には「マイタケ」

マイタケには、シミやそばかすの原因となるメラニン色素の発生を抑える「チロシナーゼ阻害物質」

肌荒れを防ぐ「ビタミンB2」、お肌の潤いを保つ「トレハロース」、などなど、美白効果やストレスが原因で起こる肌荒れを予防・改善する成分がイッパイ!!

さらに、免疫効果の「β-グルカン」も豊富。免疫機能を高めることは、皮膚疾患やしわ抑制にも、す～ごく有効です!!!

お腹の中から、ビューティーに(≥v≤)b

### ●免疫力アップ・動脈硬化予防、には「しいたけ」 成長期や更年期にも是非♪

しいたけには、コレステロール値改善作用の「エリタデニン」、血管にコレステロールの沈着を防いでくれる「フィトステリン」が含まれています。

注目は「エリタデニン」！なんとこの成分、しいたけとマッシュルームにしか含まれていません。  
しかも、マッシュルームにはごく微量しか含まれていない為、しいたけ特有の成分といっても過言ではありません！  
このエリタデニン、肝臓のコレステロールの代謝を促進し、血中コレステロールを低下させる働きがあります。  
干しいたけ9g(大2個)を1週間食べ続けると、コレステロール値が約10%下がったという実験結果も!!  
さらに、血圧を正常に保つ働きもあり、高血圧の方にも是非食べてほしい食品なのです！

他にも、免疫細胞に働きかける「β-グルカン」「レンチナン」、  
ビタミンD吸収を促進する「エルゴステリン」他…エイジングケアに役立つ栄養がたっぷり！  
特に、レンチナンは、ウイルス性の病気への抵抗力を高めてくれますよ～。しいたけ特有の香りの成分です(^v^)/  
また、ビタミンDは、骨の成長を助けるだけでなく、ホルモンや、神経伝達物質の分泌などもサポートしています。  
不足すると骨の形成不全だけでなく、脳や身体の発育にまで大きく影響を与えます！  
さらに、ホルモンバランスの乱れは、イライラ、無気力、抑うつといった精神の不安定症状も引き起こし、免疫力をかなり低下させてしまいます!!

シイタケは、老若男女、すべての方のお悩みに答えてくれる救世主なんです♪ いっぱい食べてね☆

# キノコを使った簡単レシピ

## ○マイタケと小松菜の旨煮



トロウま~  
(>u<)bb

新食感!?  
シャキ・モチ♪美味しい!

## ○エノキとモヤシのお好み焼き



## ○豚とシメジの 甘辛炒め

キノコで量増し!  
お腹も財布も  
ルンルン☆



## ○あっという間 しいたけの甘味噌和え



チンするだけ。  
シイタケ嫌いも  
食べやすい!

## ○お腹大満足!きのこのスープ



体の中から  
ポッカポカ~

## ○エリンギのペペロンチーノ

クセになりそう  
(≧w≦)♪



## ○モヤシとシメジの中華和え



ピリッと辛ウマ!  
お酒にGOOD☆

## ○エノキとモヤシのお好み焼き

### 材料（手のひら大4枚分）

エノキ 大袋1袋（小袋の場合2袋）  
モヤシ 1袋（200g）  
小麦粉 100g（計量カップ1杯弱）  
卵 1個  
水 100ml（計量カップ1/2杯）

好きな具材（ベーコン、コーン、ちくわ、チーズ等）  
ソース 適量



### 作り方

- モヤシはよく洗い1cm程度のざく切りにする。
- エノキも1cm長さに切る。  
（頭の方から切っていくとバラけず切りやすい）
- ボールに材料を全部入れて混ぜる。普段どおりに焼く。

★ちょっと薄い目に焼いてみて！

## ○豚とシメジの甘辛炒め

### 材料（2人分）

豚こま切れ 100g  
しめじ 1パック（約150g）  
醤油 大さじ2  
砂糖 大さじ1  
炒りごま 大さじ1



### 作り方

- しめじは、いしづきを取ってほぐす。
- フライパンに肉を入れ、中火で炒める。  
（脂が多いようならペーパーでふき取る）
- 肉に火が通ったら しめじ、調味料、ゴマを加え、からめる

## ○シイタケの甘味噌和え

### 材料（1人分）

しいたけ 小5枚  
味噌 小さじ1  
砂糖 小さじ1（甘目）



### 作り方

- しいたけは半分に切る。（軸が大きければ切り取ってスライスする。）
- 器にしいたけ、調味料を入れ、レンジで1分30秒程度チンする。
- 混ぜ合わせる。  
（しいたけから水分が出るので、調味料が混ざりやすくなります。）

## ○エリンギのペペロンチーノ

### 材料（1~2人分）

エリンギ 1パック（約100g）  
ベーコン 4枚入り 1パック  
ニンニク 1片  
輪切り唐辛子 適量（一味唐辛子でもOK）  
サラダ油 小さじ1  
醤油 小さじ1



### 作り方

- ニンニクの皮をむき、スライスする。
- エリンギを縦5mm幅に切る。
- フライパンの端に油を入れ、  
油の上にニンニク、唐辛子、ベーコンを入れる。
- 残りのスペースにエリンギを並べ、点火（中火）。
- エリンギに焼き目がついたらひっくり返し両面を焼く。  
（ニンニクは焦げないように、時々混ぜる）
- 焼けたら醤油を回しかけ、全体的に混ぜ合わせる。

## 〇マイタケと小松菜の旨煮

### 材料 (3人分)

|        |                |
|--------|----------------|
| ひき肉    | 200g           |
| チンゲンサイ | 1袋 (約300g)     |
| 舞茸     | 1パック (約140g)   |
| 水溶き片栗粉 | 大さじ1 (水1:片栗粉1) |
| ごま油    | 小さじ1           |



|     |     |                      |
|-----|-----|----------------------|
| (A) | 水   | 1カップ (200ml)         |
|     | 醤油  | 大さじ3                 |
|     | 砂糖  | 大さじ1                 |
|     | 豆板醤 | 小さじ2分の1 (*七味唐辛子でもOK) |

### 作り方

- ・チンゲンサイは洗って、3 cm長さに切る。
- ・舞茸は石づきをとり、ほぐしておく。
- ・フライパンひき肉を入れ炒める。  
(脂が多いようなら、ペーパーでふき取る)
- ・肉が炒まったらチンゲン菜の軸の部分を入れる。
- ・チンゲンサイの軸が少し しんなりしたら、  
残りの葉先とマイタケ、(A)の調味料を加え炒める。
- ・水溶き片栗粉でとろみをつけ、ゴマ油を回しかける。

## 〇モヤシとシメジの中華和え

### 材料 (2~3人分)

|     |        |
|-----|--------|
| しめじ | 1袋     |
| モヤシ | 1袋     |
| 醤油  | 大さじ1   |
| 豆板醤 | 小さじ1/2 |
| ごま油 | 小さじ1/2 |



### 作り方

- ・モヤシをよく洗う。
- ・しめじはいしづきを取ってほぐす。
- ・皿にモヤシ、しめじを入れ、材料をかける。
- ・レンジで2分程度チンして混ぜ合わせる。

## 〇お腹大満足！春雨とシイタケの ふわとろスープ

### 材料 (3人分)

|      |                   |
|------|-------------------|
| シイタケ | 小6枚 (好きなキノコでできます) |
| 春雨   | 30g               |
| 卵    | 1個                |
| コンソメ | キューブ1個            |
| 水    | 600ml             |
| ネギ   | 3~5本              |
| ごま油  | 小さじ1              |



### 作り方

- ・しいたけをスライスする。
- ・鍋に水、コンソメを入れ、点火。沸いてきたらシイタケ、春雨を加える。
- ・沸いたら、火を弱め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ・溶き卵を細く回し入れる。
- ・2回程度 ソツとかき混ぜ火を止め、フタをして1分蒸らす。
- ・仕上げにネギ、ゴマ油を加える。

## 〇エノキのそぼろ風 (ご飯のお供に◎)

### 材料 (2人分)

|      |                |
|------|----------------|
| エノキ  | 大袋1袋 (小袋の場合2袋) |
| 卵    | 1個             |
| 炒りゴマ | 大さじ1           |
| 醤油   | 大さじ2           |
| 砂糖   | 大さじ1弱 (甘目です。)  |

### 作り方

- ・エノキを頭の方から 1 cm長さに切る。
- ・フライパンにエノキと調味料を加え、水分を飛ばすように炒める。
- ・水気がなくなってきたら卵を加え、炒り卵を作る感じで炒め合わせる。
- ・仕上げに炒りゴマを加える。