

栄養価に優れた幻のきのこもつと知りたい ハナビラタケのこと

市場への流通量が少なく、かつては「幻のきのこ」と呼ばれていた「ハナビラタケ」。最近ではネット通販でも購入できたりと身近になりつつありますが、まだまだその魅力を知らない人が多いのも事実。そこで今回はハナビラタケの優れた栄養面にフォーカスし、アクアメディカルクリニック院長の石黒伸先生にお話を伺いました。

写真／宗野歩 文／西田宏次朗

ハナビラタケを食べて
免疫機能をととのえよう

β-グルカン

きのこの細胞壁などに含まれる食物繊維の一種。体内に侵入したウイルスを食べてくれるマクロファージや、がん細胞を殺傷するキラーT細胞などの免疫細胞に腸内で働きかけて活性化させる作用があるため、免疫をととのえる上では摂っておきたい成分です。ほかにも血中のコレステロール値の上昇を抑える働きや、腸内で善玉菌のエサとなり腸内環境を改善してくれる効果も。

ビタミンD

食品から摂取する以外にも日光を浴びることで体内で生成することのできる脂溶性のビタミン。カルシウムとリンの吸収を促進し骨を丈夫にするのに役立ったり、免疫機能を調節する働きがある以外にも、脳の中で神経細胞の保護や増殖にも関わっていることがわかってきています。現代人の多くが十分な量を摂取できておらず、その原因の一つとして、食生活の変化で植物由来のビタミンDが摂れていないことなどが推察されています。

ハナビラタケの豆知識①



実は生のハナビラタケにはビタミンDは含まれていません。日光に当てることでその量が増えていくため、時間に余裕があれば調理する前に直射日光にあてましょう。あらかじめ紫外線にあてられたものや乾燥タイプもおすすめ。ほかのきのこと同じようにさまざまな料理に使えます。

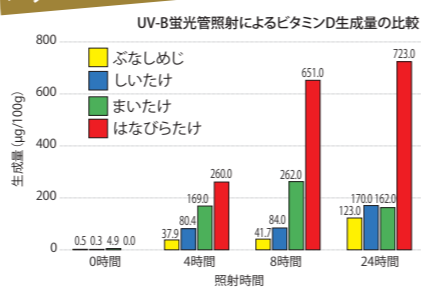
炒め物やお味噌汁に！
やみつきになる歯ごたえ



教えてくれたのは
石黒伸 先生
医療法人アクア 理事長
アクアメディカルクリニック 院長

1976年名古屋市生まれ。愛媛大学医学部を卒業後、医師になる。2011年アクアメディカルクリニックを開院。重度認知症患者や神経難病患者の在宅治療活動を行う。最先端サプリメントや食事栄養指導を組み合わせた独特な治療を得意とする。

ハナビラタケの豆知識②



UV-B蛍光管(23W)を各きのこ(生)に4時間、8時間、24時間照射、食品分析センターにてビタミンDの生成量を測定。*ふなしめじ、しいたけ、まいたけの0時間照射の値は「日本食品標準成分表(八訂)」から引用

ビタミンDはほかのきのこ類にも含まれますが、UVに当てたときのその数値の増加量はハナビラタケが圧倒的！

ビタミンDはどのような働きをしているのでしょうか？

腸内でカルシウムの吸収を助け、骨作りに役立つものというイメージを持たれている方が多いですが、ビタミンDの働きは多岐に渡ります。中でも重要なのは「マクロファージ」などの免疫細胞を活性化させる作用。マクロファージは口や鼻の粘膜から侵入してきたウイルスやバクテリアを食べて死滅させてくれるのですが、彼らがしっかりと動くように指示を出しているのがビタミンDなのです。

免疫細胞には前線で戦うマクロファージのほかにも、ウイルスの抗体を作り出して遠隔攻撃する「B細胞」、ウイルスを連行して除去する「T細胞」などがあるのですが、彼らが互いに攻撃のリズムを取り連携できるように信

免疫の調整役のような存在なのです。

ほかにも、病原菌やウイルスを捕獲して手錠をかけるような働きや殺菌作用のある「αデیفエンシン」や「カテリジン」などの「抗菌ペプチド」の産生にもビタミンDは深く関わっています。さらに最近では認知症の症状のある人の多くがビタミンDを欠乏していることもわかってきていて、脳機能に働きかける作用も注目されています。しかし現代の日本人は9割がビタミンDを欠乏しているともいわれており、ビタミンBやCに比べると意識的に摂っている人が少ないのが現実です。免疫と脳は健康の要。ビタミンDは私たちが人間らしい状態を維持するためには欠かせない栄養素の一つです。

β-グルカンはきのこ類に含まれているイメージがある一方で、どういふものなのか知らない方もまだ多いのではないかと思います。

β-グルカンはいわゆるきのこの菌やカビ、菌糸などの細胞膜を作っている食物繊維の一種です。構造をみるとブドウ糖が連なって膜を作っているのですが、これは胃酸では分解できないので体に消化吸収されません。そのため腸で細菌の餌となるわけですが、

ハナビラタケは通販が便利！

ほかのきのこに比べると流通量が少ないハナビラタケは、近所のスーパーに売っていないことも多々あります。そんなときはネット通販がおすすめ。生の株はもちろん、ビタミンDが含有された乾燥タイプも料理に使いやすく便利です。

詳しくは
〈もりのわ〉の
オンラインストアへ。

