疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第26回）

「焼き舞茸」で、おいしく楽しくメタボ対策

2017.08.04

「控えなきゃと思っているけど、食べることが好きでやめられない」というのがメタボ予備軍の大きなハードルではないでしょうか。食事の内容を工夫するだけで、我慢することなく余分なカロリーをカットすることができる、そんな方法を探してみました。今回は、「舞茸」を料理に加えることで得られるダイエット効果をご紹介します。

舞茸は、ビタミン・ミネラルの補給源

きのこの“100g中に含まれる主要27種類のビタミン・ミネラルの割合”を比較した「栄養摂取インデックス（※）」の結果を見てみましょう。ぶなしめじやえのきだけ、エリンギ、しいたけなど、食卓によく上るきのこ類の中で「舞茸」の数値が特に高いことが分かります。

オススメの調理法は「炒める」こと。炒めることで、きのこに含まれる水分とかさが減って凝縮され、生の場合と比べて同じ100gの舞茸から摂取できるビタミン・ミネラルの量が増加します。

※ 栄養摂取インデックス 出典：『マイタケの栄養と機能性』P24から図版引用（株式会社 雪国まいたけ 平成28年4月1日発行）

緑黄色野菜や果物に豊富に含まれるビタミン・ミネラル類には、内臓機能を高め消化・吸収の働きを活性化する効果や、基礎代謝を高める働きがあります。舞茸を食事に加えることで、これらの栄養素を摂取しやすくなり、太りやすい体質の改善に役立ちます。

血糖値の上昇を抑える「マイタケβ-グルカン」… 続きを読む