



／ちょっと役立つ栄養情報をお届け！／

カラダのミカタ

—ヘミング栄養通信—

2026

9

秋の食卓に取り入れたい！きのこの栄養パワー

まだ暑さが残る9月ですが、少しずつ秋の気配を感じる季節になりました。夏の疲れが出る一方で、秋の旬の食材が食欲を刺激する時期でもあります。今回は、秋の味覚「きのこ」に含まれる栄養素や上手な食べ方をご紹介します。

秋の注目食材「きのこ」の栄養素

きのこは低カロリーで食物繊維が豊富！さらに、ビタミンやミネラルも含まれ、”食欲の秋”の食べ過ぎ予防に積極的に取り入れたい食材です。



きのこに含まれる栄養素



食物繊維

腸内環境を整え、
便通を整えるのに
役立ちます。

多く含むきのこ：



しいたけ



まいたけ



ビタミンD

カルシウムの吸収を助け、
骨の健康を支えます。

多く含むきのこ：



まいたけ



きくらげ



ビタミンB群

食べたものをエネルギーに
変えるのを助けます。

多く含むきのこ：



ひらたけ



えのき



カリウム

体内の余分な塩分を
排出するのを助けます。

多く含むきのこ：



しめじ



マッシュルーム

知って得する！

きのこ〇×クイズ



Q1

きのこは水で
よく洗うほうがよい。



水洗いすると風味や
食感が落ちます。
汚れは軽く拭きましょう。



Q2

きのこは冷凍すると
栄養が減る。



冷凍すると、うま味が
アップして調理にも便利！



Q3

いろいろな種類のきのこを
混ぜて食べるとよい。



組み合わせると、
おいしさも栄養もアップ！



きのこのおすすめ調理法



スープや 汁物に

汁に溶け出した
成分も、汁ごと
いただくのが
おすすめです。



炒め物に

油を使った料理で、
脂溶性ビタミンDを
上手に取り入れましょう。

