

ゴーストライターoが書く



日比谷歯科新聞～33号

11月です～🍄 紅葉の秋・芸術の秋・食欲の秋と秋は楽しいことがいっぱいです。秋と言えば紅葉～紅葉狩り～きのこ狩り～という事で今回はキノコに関するお話しをしたいと思います～🍄

日本には、4000から5000種類のきのこが存在していると言われてはいますが正確な数はわかっていないそうです。そのうち食用とされているのがわずか約100種類・・・毒キノコは、約40種類が知られている様ですがその他の大半は不明の様です💧

ある患者さんからその辺の公園にも生えていて間違っ触れたりすると、皮膚に炎症を起こし、口に入れると口内炎だらけになり、呼吸困難や最悪死に至ると言われる程の猛毒なキノコがあるよと教えていただきました！

危険 カエントケ 危険



カエントケは高さ10～15センチ程に成長するキノコで、その名が表す通り全体がまるで燃え上がる炎のように上に伸びている赤いキノコですが、薄い赤色や黄色に近い色の場合もある様です。

私は小さい頃なんでも触ったりしていたので小さなお子さんがいらっしゃる親御さんには是非知っていて欲しいと思います💡

こんな危険なキノコもありますが美味しくて体にも良いキノコも沢山あります👍✨

しいたけや舞茸などにはβ-グルカンという食物繊維が多く含まれており、免疫細胞の働きを活発にするとされています。他にもβ-グルカンは、腸内環境を整えたり、コレステロールを下げる効果が期待できます。



えのきやエリンギなどのキノコにはナイアシンというビタミンBの一種で糖質・脂質・タンパク質などの消化吸収を助ける働きがあります。

しかし、ナイアシンはアルコールを摂取するとアルコールの代謝のために消費されます。アルコールの過剰摂取には気をつけましょう👍💧



キノコはカロリーが低いのにこんなに栄養価が高くとても優秀な食べ物です。一般的に市販されている物は安全ですので皆さん沢山食べて秋を満喫しましょう～👏

