

“キノコを食べて「免疫力アップ！」 原木シイタケで美味しく体を守る” 「シイタケの成分と健康機能」に関する基礎資料

●シイタケの成分と健康機能について

キノコは昔から体に良いとされてきましたが、特に古来中国では薬に近い扱いでした。現在では、多くの研究者、研究機関によって病気の予防や治療効果など健康に良いとされるキノコの様々な機能性成分が科学的にも証明されています。その中で、最も早くから薬理薬効が研究され、数多くのエビデンスがあるのがシイタケです。

代表的なものとしては、シイタケの細胞壁成分が抗がん剤薬（薬品名：レンチナン）として開発され、国から医薬品としての認可を受けて医療現場で使われています。取り分け、原木シイタケは無農薬で安全で美味しいキノコでもあることから、今日のキノコ消費拡大にも大変大きな役割を担って来ました。

林野庁のホームページ（HP）では「キノコの成分と効用」と題して、キノコの健康機能について公表されていますのでご紹介いたします。

●きのこ類は、自然志向・健康志向の高まりとともに食べる機会が増えてきています。きのこ類の成分は、水分、蛋白質、繊維質、無機質、ビタミン類などから組成されています。

きのこには、

1. 体内におけるカルシウム代謝に重要な役割を果たすビタミンDを多く含み、骨粗鬆症の予防効果が期待できます
2. 低カロリーでビタミンやミネラルが豊富なことから健康的なダイエット効果が期待できます
3. 食物繊維が豊富なことから便秘の予防に効果があります
4. また、シイタケに含まれるエリタデニンという特有成分には血中コレステロール値を下げ、血流をスムーズにして血圧を低下させる効果が期待できます
5. きのこ類の多糖類（βグルカン）は免疫の活性化を高め、ウイルスに対する抵抗力を示したり、抗腫瘍効果（こうしゅようこうか）も期待できます。

以上、林野庁 HP より抜粋

ところで、

●免疫力とは、ウイルスや細菌、ガン細胞と闘うために私達の体に備わった仕組みですが、同じ環境で生活していても風邪をひく人とひかない人がいるのは、免疫力には個人差やそれぞれにおいても必ずしも一定ではないからです。その時々々の体力やストレスなど様々な内的外的要因に影響され免疫力の強さは変化すると言われています。シイタケに含まれるレンチナン（βグルカン類）という物質は免疫力を高めて、ウイルスや病原菌から体を守る機能性があることが、研究論文等で数多く報告されています。

●日常的にシイタケなどのキノコを食べることによって、私たちの体の免疫力の強化安定を図ることが期待出来ます。

また、最近の研究によって、

●ビタミンD (VD) は、栄養素としてよりも、むしろホルモンに近い広範な働きをすることが分かってきました。その中で、VD は免疫調整ホルモンとしてとても重要な働きをしていることが明らかになっています。

- 1、抗菌ペプチドの生成に必須・・・細菌、ウイルスへの抵抗力
- 2、好中球、T細胞などの免疫細胞の活性化
- 3、良好な腸内環境を整える・・・悪玉菌抑制
- 4、細胞の増殖抑制を活性化・・・アポトーシスを促しガンを抑制

その中で、抗菌ペプチドは皮膚の上皮や口などの粘膜の中で作られる物質で、細菌だけでなくウイルスにも効果がある抗菌物質です。

ビタミンDは、免疫細胞を活性化させて様々な病気のリスクを下げる働きがあるとして、米国ボストン大学の研究チームは、ビタミンDの摂取が免疫細胞の遺伝子発現を活発にすると『科学公共図書館報:ワン』に発表しています。

シイタケには、このビタミンDの元となるエルゴステロールが多く含まれています。
