



キノコに含まれるβ-グルカンには、免疫力をアップするスゴイ効果があります。たいていのキノコにはβ-グルカンが含まれていますが、免疫力をアップするならシイタケがいちばんのおススメ。食べる前に「日光に干す」というひと手間を加えると、免疫力アップに必須のあのビタミンも増えるんですよ。

### ■ キノコ由来の抗がん剤もあるほど免疫力アップに効く

キノコというと「がんに効く」というイメージもあるのではないのでしょうか。一時期はアガリクスやメシマコブなどのキノコが一世を風靡したこともありますよね。実は、現在キノコ由来の抗がん剤は3種類ありますが、どれもキノコに含まれるβ-グルカンを主成分にしたものなのです。β-グルカンは食物繊維のひとつですが、これほど免疫力アップに効果があるのは腸の免疫機能に直接働きかけているのではないかと考えられています。

### ■ キノコの中でもシイタケをおススメするワケは？

キノコ由来の抗がん剤は3種類ありますが、その中でキノコ本体から抽出した成分を使っているのはレンチナンという1種類だけです。レンチナンはシイタケの本体から抽出したβ-グルカンを主成分にしています。がんの治療の際は化学療法を行ったうえで、補助的に免疫力を上げることを目的にレンチナンを使うことが多いのですが、免疫力アップが目的であれば、β-グルカンが豊富なシイタケを食べるのがおススメです。

### ■ 乾燥シイタケは食べる前に天日干しのひと手間を加えて

シイタケは乾燥物も売っているので、上手に使えばこまめに食べることができ便利です。そこでおすすめしたいのは、乾燥シイタケを食べる前に、2~3時間天日干しをすることです。天日干しをすることで、シイタケの細胞壁の内側にあるフィトステロールという成分がビタミンDに変化します。ビタミンDも免疫力をアップする働きがある栄養素。またカルシウムの吸収を促進する働きもあるので、骨粗しょう症の予防にもいいんです。

### ■ シイタケにも日光浴を！

人間も日光浴をすることで体内でビタミンDが生成されますが、シイタケも日光浴をすることでビタミンDが増えるんですね。最近では、乾燥物のシイタケも機械干しのものが多いので、ぜひ天日に干してから食べてみてください。

(image by fotlia) (著：nanapi ユーザー・カラダにキク「サプリ」)