




■ 秋が旬の食材②(きのこ類)

ようやく、木々が赤や黄色に色づく、秋らしい季節になりました。  
 気温の変化も激しいので、皆様、体調管理には十分お気をつけ下さい。  
 今回はこれからお鍋の美味しい季節でもあり、欠かせない食材のきのこ類について成分の比較をしています。ご参考になさって下さい。



 きのこ類

食品名	分量 (g)	目安量 (g)	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
マッシュルーム(缶)	100		14	3.4	85	55	0.9
なめこ	100		15	1.7	230	66	0
生しいたけ	100	5個	18	3.0	280	73	0
まいたけ	100	1パック	16	3.7	330	130	0
えのきたけ	100	1パック	22	2.7	340	110	0
マッシュルーム	100	10個	11	2.9	350	100	0
ぶなしめじ	100	1株	18	2.7	380	100	0
まつたけ	100		23	2.0	410	40	0
えりんぎ	100	大2本	24	3.6	460	120	0

- ・ マッシュルーム(缶)は、カリウム・リンは少なめですが、塩分が含まれています。1食の塩分は2g以下にしましょう。
- ・ まつたけとえりんぎはカリウムが多めです。摂取量を控えましょう。

食品名	分量 (g)	目安量 (g)	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
黒きくらげ	乾	100	1個 4g	167	7.9	1000	230
	ゆで	100		13	0.6	37	10
白きくらげ	乾	100	1個 4g	162	4.9	1400	260
	ゆで	100		14	0.4	79	11
しいたけ	乾	100	1個 3g	182	9.7	2100	310
	ゆで	100		42	79.1	220	43

- ・ 黒きくらげと白きくらげではカリウム・リンの量が違います。