

積極的に食べよう“黒い物” ④ きくらげ

食べるとハマる★花粉症の症状も緩和してくれるらしい？！

『きくらげ』どんなときに食べますか？メインになることはなく、彩（いろどり）として何となく見かけるくらいの存在でしょうか。食べた触感がコリコリとして、見かけも昆布に似ていて海藻？と思う方もいらっしゃるのでは？
実はキノコの仲間です。栄養価も高く、脇役ではもったいない食材なのです。ぜひこの機会に『きくらげ』を身近に感じてみましょう。



木に生えている様子が耳のように見えることから「木耳」という漢名が付き、コリコリした食感が海産物のクラゲと似ているため、『きくらげ』と呼ばれるようになったようです。

◆ スーパーで見つけてみよう

総菜コーナーに行くと、春雨サラダの中に少し見かけます。卵と炒めた中華炒めもありますね。
でもこんな少しでは食べた気がしない、
もっと量を食べたいと思う方は、「乾物コーナー」で探してみましょう。
乾燥のほうがミネラルも濃縮され栄養価も高くなります。お値段は 138 円でした。（イトーヨーカ堂）



◆ 乾燥きくらげを水に戻してみましょう

1. 袋から出すと、手のひらに収まるくらいの量。
2. 保存容器の中で水につけると 2 - 30 分で柔らかくなります。
3. 使う分だけ取り出し、残りはそのまま冷蔵庫へ。

お湯を使うと早く戻せますが、熱湯をかけると栄養素が流出してしまいます。
急ぐ時でもぬるま湯くらいにしましょう。



★たっぷり水を吸い込んで、むくむくと大きくなりますよ

◆ きくらげのすごい栄養成分

貧血を防ぐ鉄分は、ほうれん草の 2 倍以上



塩分を排出するカリウム 高血圧やむくみの改善

花粉症対策にビタミン D 免疫力を高めてくれる



骨や歯には欠かせないカルシウム



食物繊維はゴボウの約 3 倍、便秘解消



◆ 花粉症対策に、きくらげで症状の緩和と免疫力アップ

中国では、滋養・強壮・血液を健康に保つ漢方として、昔から重宝されています。血液を浄化して免疫力を高めてくれる働きもありますので、花粉症の方にはお勧めです。早寝早起き、栄養バランスを大切に、どうぞお大事にお過ごしください。次回は『黒糖』です。お楽しみに。

執筆者：菊池 希代江

プロフィール：東京出身。保健師。

病院および健康保険組合、事業所の保健師として、ヘルスケア支援を行っています。