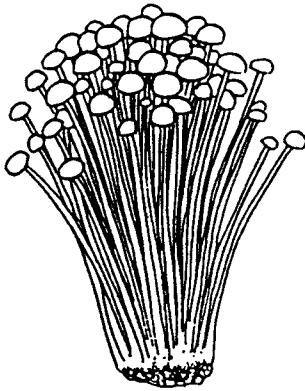




～その5、エノキタケ～



エノキタケ シメジ科
Flammulina velutipes Sing.

このキノコは広葉樹の枯れ木や、切り株に自生します。径が4cmぐらいの傘を開いて、黄褐色を呈し、湿気の多い時は粘液を分泌してヌルヌルさを示します。表面に細毛があり、下半分は暗褐色になります。

近時、よく栽培されるようになりました。鋸くずと米ぬかを4:1の割合に混ぜて、最初、これを蒸して殺菌して、消毒ピンセットで種菌を入れ、同様に殺菌した綿栓をして、菌糸が伸びてくるまで、温度を20～30℃に保って放置します。その後は室温約15℃のうす暗い室に移しておくと、うすクリーム色の傘をしたエノキタケがいっせいに叢出してきます。野生のものは傘は褐色で、栽培のものとは異なります。

【成分】

このキノコのビタミン類は、B₁ 0.24mg、B₂ 0.17mg、D1 μ g、ナイアシン 6.8mg、葉酸 75 μ gなどで、エネルギーの代謝に有効です。特にナイアシンが多く、これは酒の二日酔いのアセトアルデヒドを分解し、血の流れをよくして、体を温めて、冷え性によく、また頭痛にもよいと言います。

食物繊維も多く、これは腸に水分を含ませて、蠕動（ぜんどう）運動を高め、排便をよくし、血液中の余分なブドウ糖を吸収して排泄し、また、コレステロールの吸収を抑制し、腸内の有用なビヒィズ菌を増やして腸の機能を調整します。そして生活習慣病の高脂血症や大腸ガンの予防などに効果的です。

最近、エノキタケにタンパク多糖体のフラムトキシンを含み、これが強心作用や抗ガン作用を有することが分かりました。

キノコ類にはアガリクスキノコ、ヒラタケ、マイタケ、シイタケなどにガン抑制物質の多糖類を含んでいます。また、グリホリンやネオグリホリンなどは、抗コレステロール作用や動脈硬化の予防に効果が期待されています。