

キノコ類

素材と旬	五性	気	血	気	血	虚	血	虚	血	寒	温	cal & 含有量が多い栄養素		1日	アンチエイ	ダイエット	骨形成	コリ	成人病	整腸腸	ストレス	注意	効能														
												摂取量	ング	割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合	割合			割合													
黒きくらげ(通年) 乾燥10g→水戻し100g 免疫力向上、骨生成 糖尿病予防	平			○	○							カロリー	17 kcal	1%		-2							! 生のまま食さない	骨生成、精神安定作用 骨生成促進、精神安定作用、手足震え予防、高血圧改善 貧血予防、疲労回復 タンパク質生成促進、味覚機能維持、生殖機能強化、抗酸化(アンチエイジング美容)、免疫力向上 骨生成促進(カルシウムの吸収を20倍に上げる)、免疫力向上、糖尿病予防 美肌、老化予防、脂肪燃焼促進、動脈硬化予防(血管内脂質防止) 整腸作用													
												カルシウム	31 mg	4%			4					4															
												マグネシウム	19 mg	5%			5					5															
												鉄	3.5 mg	29%	20				29																		
												亜鉛	0.2 mg	2%	2																						
												ビタミンD	43.5 μg	870%	70		70			70																	
												ビタミンB2	0.09 mg	5%	5	2			5																		
												食物繊維	5.7 g	29%	29	29					29																
												合計点			126	29	80	29	75	29	10																
												白きくらげ(乾燥:通年) 乾燥8g→水戻し100g 免疫力向上、骨生成 糖尿病予防	平		○											カロリー	13 kcal	1%		-1						! 生のまま食さない	骨生成、精神安定作用 骨生成促進、精神安定作用、手足震え予防、高血圧改善 タンパク質生成促進、味覚機能維持、生殖機能強化、抗酸化(アンチエイジング美容)、免疫力向上 骨生成促進(カルシウムの吸収を20倍に上げる)、免疫力向上、糖尿病予防 美肌、老化予防、脂肪燃焼促進、動脈硬化予防(血管内脂質防止) 整腸作用
カルシウム	19 mg	3%			3					3																											
マグネシウム	5 mg	1%			1																																
亜鉛	0.3 mg	3%	3																																		
ビタミンD	77.6 μg	1552%	70		70			70																													
ビタミンB2	0.06 mg	3%	3	1			3																														
食物繊維	5.5 g	28%	28	28					28																												
合計点			104	28	74	0	73	28	4																												
榎茸(乾燥:通年) 乾燥25g→水戻し100g ダイエット 免疫力向上、疲労回復、骨生成(促進) 糖尿病予防、動脈硬化予防(コレステロール低下) 便秘解消 精神安定 抗がん作用	平		○		○																		カロリー	46 kcal		2%		-5						※干しシイタケの戻し汁にエリタシ、ビタミンの栄養素があるため、調理に使うこと	むくみ解消、高血圧予防、骨生成促進(過剰摂取は腎不全の原因に目標:2000mg) 骨生成、疲労回復(過剰摂取は動脈硬化の原因に目標:900mg) 骨生成促進(カルシウムの吸収を20倍に上げる)、免疫力向上、糖尿病予防 疲労回復(糖質代謝促進)、脳神経機能正常化、心臓機能正常化 美肌、老化予防、脂肪燃焼促進、動脈硬化予防(血管内脂質防止) 疲労回復、血行促進、肌代謝正常化、アルコール分解 動脈硬化予防(コレステロール低下)、精神安定作用、脂肪燃焼促進、免疫力向上、美肌 整腸作用 動脈硬化予防(コレステロール低下) 免疫力向上、抗がん作用		
																							カルシウム	525 mg		26%	21		21								
												リン	78 mg	8%			6																				
												ビタミンD	4.2 μg	84%	34		70		50																		
												ビタミンB1	0.13 mg	9%			7	9		7	9																
												ビタミンB2	0.36 mg	20%	20	8			20																		
												ナイアシン	4.2 mg	28%	28				28																		
												パントテン酸	1.98 mg	33%	26	13			33		33																
												食物繊維	10.3 g	52%	52	52					52																
												合計点			201	68	97	37	123	58	42																
まいたけ(生:秋) 生100g 美肌 免疫力向上、疲労回復、骨生成(促進) 血行促進 糖尿病予防 アルコール分解	温		○		○							カロリー	16 kcal	1%		-2							むくみ解消、高血圧予防、骨生成促進(過剰摂取は腎不全の原因に目標:2000mg) 骨生成、疲労回復(過剰摂取は動脈硬化の原因に目標:900mg) 貧血予防、タンパク質(コラーゲン)生成促進、抗酸化(アンチエイジング美容) 骨生成促進(カルシウムの吸収を20倍に上げる)、免疫力向上、糖尿病予防 疲労回復(糖質代謝促進)、脳神経機能正常化、心臓機能正常化 美肌、老化予防、脂肪燃焼促進、動脈硬化予防(血管内脂質防止) 疲労回復、血行促進、肌代謝正常化、アルコール分解 動脈硬化予防(コレステロール低下)、精神安定作用、脂肪燃焼促進、免疫力向上、美肌														
												カルシウム	330 mg	17%	13		13																				
												リン	130 mg	13%			10																				
												銅	0.27 mg	27%	27				27																		
												ビタミンD	3.4 μg	68%	27		68		41																		
												ビタミンB1	0.25 mg	17%			17		13	17																	
												ビタミンB2	0.49 mg	27%	27	11			27																		
												ナイアシン	9.1 mg	61%	61				61																		
												パントテン酸	0.79 mg	13%	11	5			13		13																
												合計点			166	15	92	104	81	13	30																
えのき(生:秋) 生100g 美肌 疲労回復 血行促進 アルコール分解	平		○		○							カロリー	22 kcal	1%		-2							むくみ解消、高血圧予防、骨生成促進(過剰摂取は腎不全の原因に目標:2000mg) 骨生成、疲労回復(過剰摂取は動脈硬化の原因に目標:900mg) 貧血予防、疲労回復 疲労回復(糖質代謝促進)、脳神経機能正常化、心臓機能正常化 美肌、老化予防、脂肪燃焼促進、動脈硬化予防(血管内脂質防止) 疲労回復、血行促進、肌代謝正常化、アルコール分解 骨生成促進、美肌、抗アレルギー作用、不眠・神経過敏解消、月経前症候群の軽減 動脈硬化予防(コレステロール低下)、精神安定作用、脂肪燃焼促進、免疫力向上、美肌														
												カルシウム	340 mg	17%	14		14																				
												リン	110 mg	11%			9																				
												鉄	1.1 mg	9%	6				9																		
												ビタミンB1	0.24 mg	16%			16		13	16																	
												ビタミンB2	0.17 mg	9%	9	4			9																		
												ナイアシン	6.8 mg	45%	45				45																		
												ビタミンB6	0.12 mg	8%	8						8																
												パントテン酸	1.4 mg	23%	19	9			23		23																
												合計点			101	11	22	71	33	13	47																

キノコ類

素材と旬	五性	気虚	気滞	血虚	血瘀	血寒	血温	cal & 含有量が多い栄養素		1日摂取量割合	アンチエイジング [※] 滋養強壮	ダイエット	骨形成	コリ冷え	成人病予防	整胃腸	ストレス	注意	効能							
								含有量	含有率																	
なめこ(秋、冬) 生100g 美肌、筋肉生成 食欲増強 腎・肝機能向上	平	○					○	カロリー	15 kcal	1%		-2								むくみ解消、高血圧予防、骨生成促進(過剰摂取は腎不全の原因に目標:2000mg) 骨生成、疲労回復(過剰摂取は動脈硬化の原因に目標:900mg) 貧血予防、タンパク質(コラーゲン)生成促進、抗酸化(アンチエイジング 美容) 美肌、老化予防、脂肪燃焼促進、動脈硬化予防(血管内脂質防止) 疲労回復、血行促進、肌代謝正常化、アルコール分解 動脈硬化予防(コレステロール低下)、精神安定作用、脂肪燃焼促進、免疫力向上、美肌 健胃、腎臓・肝臓機能向上、タンパク質分解促進、食欲増進						
								カリウム	230 mg	12%	9	9														
								リン	66 mg	7%		5														
								銅	0.11 mg	11%	11		11													
								ビタミンB2	0.12 mg	7%	7		3			7										
								ナイアシン	5.1 mg	34%	34					34										
								パントテン酸	1.25 mg	21%	17		8			21			21							
								ムチン									40									
								合計点										98	10		14	45	28	40	21	
								エリンギ(通年) 生100g 美肌 疲労回復 血行促進 アルコール分解	平	○					○	カロリー	24 kcal	1%			-2					
カリウム	460 mg	23%	18	18																						
リン	120 mg	12%		10																						
銅	0.15 mg	15%	15		15																					
ビタミンB1	0.14 mg	9%	14		36											22										
ビタミンB2	0.28 mg	16%	16		6											16										
ナイアシン	8.1 mg	54%	54													54										
ビタミンB6	0.18 mg	12%	12																12							
パントテン酸	1.61 mg	27%	21		11											27			27							
食物繊維	4.3 g	22%	22		22												22									
合計点										172	36	64	78	64	29	48										

licenced by no copyright