

シイタケ(キノコ)とは

僕たちがいないと地球は死んでしまうよ

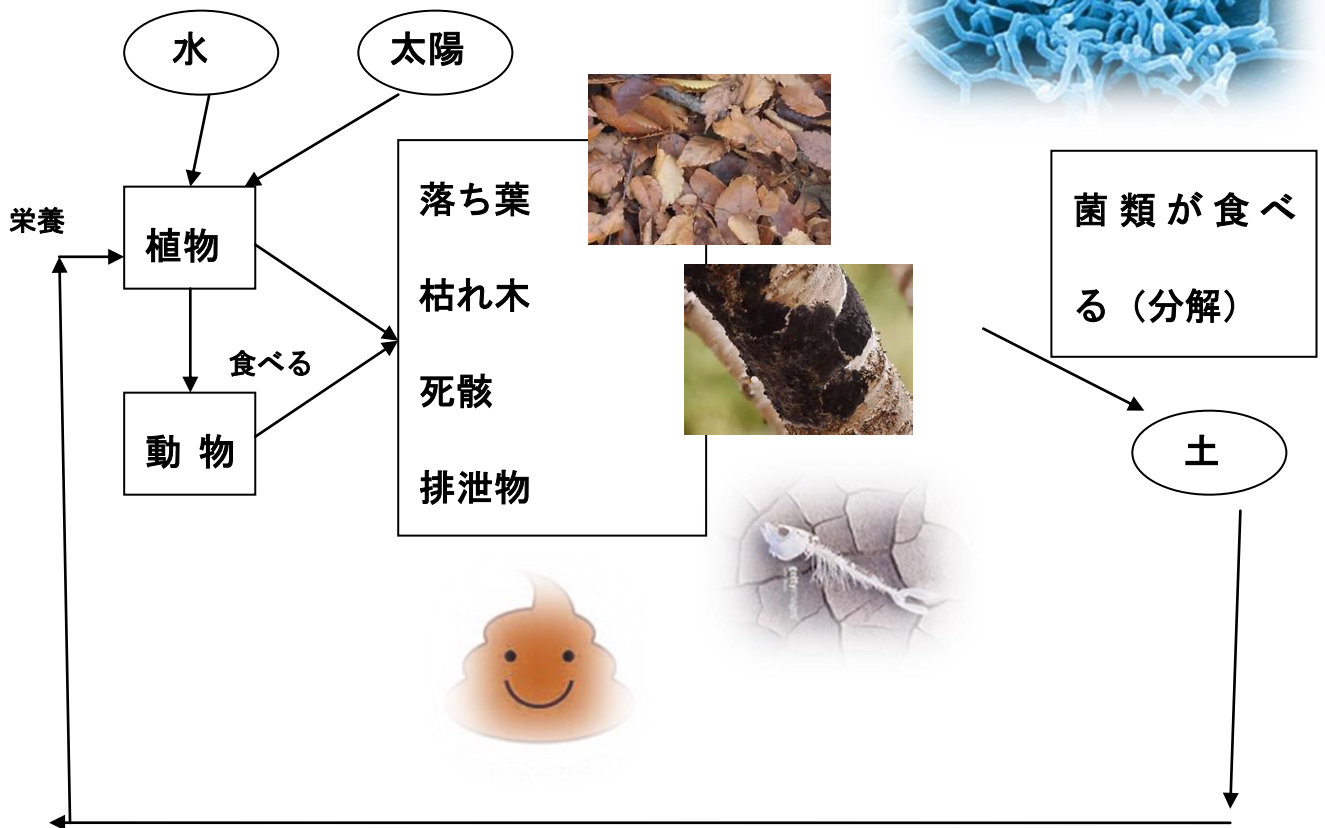


自然の中で4億年前からエコ活動をしているキノコ、シイタケはキノコです。

キノコは、植物でも動物でもなく、古くなったモチやパンなどに生えるカビと同じ菌類の仲間です。

キノコ(菌類)は植物や動物の死骸、排泄物を食べて(分解)して、土に還すかわりに、植物や動物から栄養をもらって共存するというエコ活動を4億年前から行なっています。

キノコは木を育て、森をつくっています。

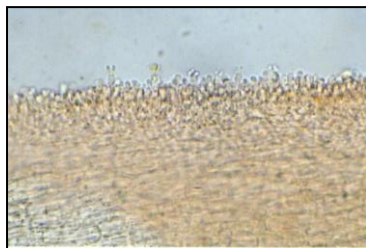
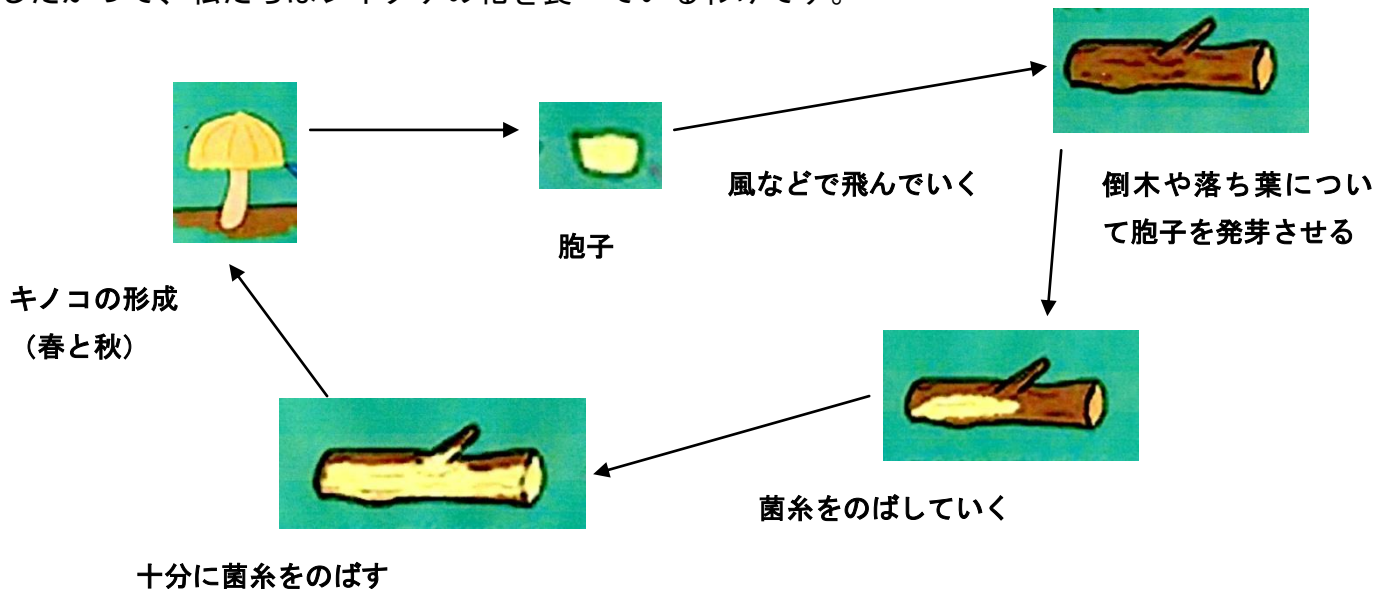


## シイタケの生活

シイタケは枯れた木についたシイタケのタネ(胞子)が芽を出し(発芽)、菌糸を伸ばして根(菌根)をつくり、枯れた木を腐食させながら栄養を貰って生活します。

そして、春や秋になり、温度、湿度などの環境条件がそろると、キノコという花を咲かせ、胞子という名のたねをつくり、子孫を広げていきます。

したがって、私たちはシイタケの花を食べているわけです。



ナメコのひだを顕微鏡で見ると1000分の5~6ミリほどの胞子がついています。



菌糸が菌根をつくり、木から養分をもらいます。



シイタケの傘の下に漂う胞子の煙



## シイタケの栄養と効用

シイタケの収穫期（花の咲く）は春と秋の2回です。

それぞれ春子（どんこ）、秋子（こうしん）といい、香りの良いのは春子、香りは少ないが虫がつきにくいのが秋子で、干しシイタケは殆ど秋子です。

シイタケはいくら食べても太らないノンカロリー食品

ビタミンDその他の成分が肥満や糖尿病に有効。

血管へのコレステロールの沈着を防ぎ、血圧を下げるという報告があります。

また、胞子には抗ウイルス性の物質をつくるはたらきがあり、風邪などの感染症やがんの治療食としても注目されています。

胃に負担をかけず、腸を整えて便秘を防ぐ効果もあります。