

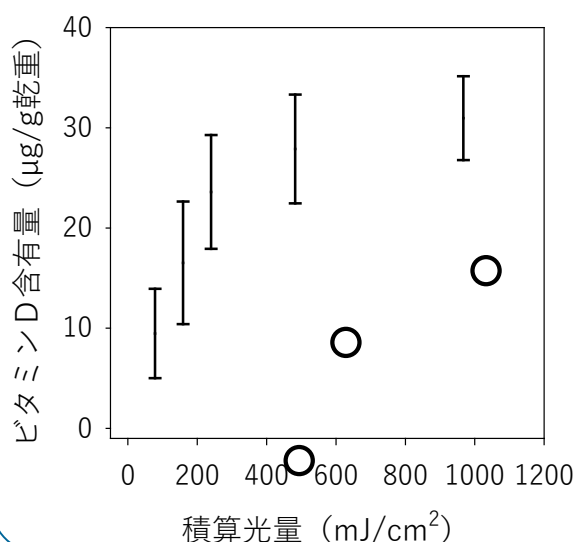
生シイタケのビタミンD含有量の調整



日光をあてるとシイタケのビタミンD含有量は増えます。しかし、生シイタケの多くは施設内で栽培されているため、ビタミンD含有量はあまり多くはありません。そこで、日光に代えて紫外線をあてることにより、生シイタケのビタミンD含有量が食品表示法に定められた強調表示可能な量に調整可能か検討しました。



紫外線照射によるビタミンD含有量の変化



収穫したシイタケに紫外線を照射したところ、積算光量の増加に従ってビタミンD含有量は顕著に増加しました。

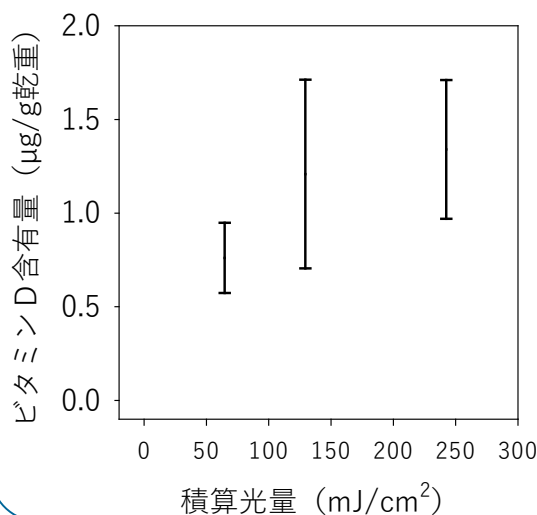
しかし、ビタミンD含有量は強調表示可能な量より多く、またビタミンDの過剰摂取は健康被害を引き起こす可能性があります。

食品表示法で強調表示可能な量

0.17μg/g乾重：「富む」と表示可能

0.08μg/g乾重：「含む」と表示可能

栽培中に紫外線を照射した際のビタミンD含有量の変化



シイタケの直径が約3cmの小さい時に弱い紫外線を照射しましたが、まだ強調表示可能な量を超えていました。

紫外線の積算光量を抑えて、ビタミンD含有量を、強調表示可能な量にする必要があります。

平出政和（きのこ・森林微生物研究領域）



国立研究開発法人森林研究・整備機構
森林総合研究所