

38 ビタミンD量を強化した 生鮮ブナシメジの生産に向けて



WebA[°]-ジ[®]

技術のポイント

生鮮きのこに紫外線を照射するとビタミンD量は増加します。その後の冷蔵保存により多くのきのこのビタミンD量は顕著に減少するのに対して、ブナシメジのビタミンD量はわずかな減少に留まっていた。冷蔵保存後もブナシメジに含まれているビタミンD量は食品表示法の栄養強調表示にて「ビタミンD豊富」と記載可能な基準値以上であり、また冷蔵保存前後の量は許容差の範囲に収まっていた。

連携・橋渡しの方向

例えば、東京では都民の98%がビタミンD不足と報告されています。きのこ生産者がビタミンD量を栄養強調表示として記載することによりビタミンD量を強化した生鮮ブナシメジはビタミンDの供給源となることを消費者にアピールできます。

詳細情報

担当者

きのこ・森林微生物研究領域・平出政和

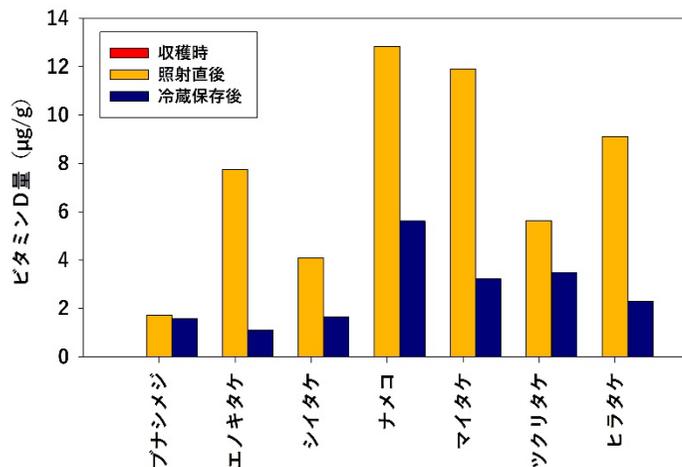


図1 生鮮きのこのビタミンD量
紫外線の照射により増加したブナシメジのビタミンD量は1週間冷蔵保存しても維持された。

	購入直後	照射直後	冷蔵保存後
水分 (g/100g)	89.5	89.3	89.2
たんぱく質 (g/100g)	2.8	2.8	2.8
脂質 (g/100g)	0.5	0.5	0.5
灰分 (g/100g)	0.8	0.7	0.8
炭水化物 (g/100g)	6.4	6.7	6.6
エネルギー (Kcal/100g)	21	21	22
食塩相当量 (g/100g)	0	0	0
ビタミンD (µg/100g)	0	11.3	8.0

図2 ブナシメジの栄養成分例

ブナシメジのビタミンD量は栄養強調表示の基準値(1.65µg/100g)を超えている。

森林産業実用化カタログ2025



お問合せ先

国立研究開発法人森林研究・整備機構 森林総合研究所
社会実装推進・知財戦略室

E-mail: sangaku@ffpri.affrc.go.jp

URL: <https://www.ffpri.affrc.go.jp/sangakukan/index.html>