

気になる

あの食品

あの成分

気になる

あの食品  
あの成分

# 冬虫夏草の栄養学

今月の特集 / 冬虫夏草

## 冬虫夏草とは

冬虫夏草とは、バツカク菌科に属する真菌(キノコ)類です。中国では滋養強壮のために古くから珍重されてきました。現在は人工培養が可能となったため、広く手に入りやすくなりました。チヨウヤトンボといった昆虫に寄生して養分を吸収し成長するため、宿主によって種類が異なります。世界中には数百種類の冬虫夏草があるといわれており、そのうちの半数以上が日本で発見されたものです。

冬虫夏草はキノコの中でも傘のない子囊菌類の活物寄生菌で、胞子を飛散させて繁殖をしますが、生きている昆虫を宿主とするため自分にあつた昆虫の体内に入り込み成長します。宿主である昆虫がチヨウヤのサナギであればサナギタケ、ハチであればハチタ



▲虫に寄生した冬虫夏草

ケ、カメムシであればカメムシタケなど宿主によって名称は変わります。昆虫の中に入った胞子が栄養を吸収し、宿主である昆虫はやがて死んでしまいます。そのままの姿で冬を越し、夏になると昆虫の皮膚で最も弱い部分から子実体を表します。このように、冬には虫の姿で過ごし、夏になると草になることから「冬虫夏草」と名付けられました。

## 冬虫夏草の効能

### 冬虫夏草の健康効果

- 免疫力向上
- 滋養強壮
- 生活習慣病の予防

など

冬虫夏草には各種の多糖類が含まれます。多糖類とは、グルコース(ブドウ糖)などの単糖類が多数、グリコシド結合でつながったものです。食品中の多糖類には、摂取すると消化されて体の栄養源になる多糖類と、摂取してもほとんど消化・分解されず食物繊維となる多糖類があります。



冬虫夏草には、滋養強壮の作用を持つコルディセピンや、免疫細胞を活性化させるβ-グルカンが豊富に含まれます。また、2003年に報告された動物実験では、冬虫夏草の菌糸体熱水抽出物が、総コレステロールおよびLDL(悪玉)コレステロール値を低下させ、HDL(善玉)コレステロール値を上昇させたという報告もあり、生活習慣病の予防にも効果があると考えられています。