



静岡県産きのこの機能性成分

静岡県内で生産されるきのこに、GABAとエルゴチオネインが含まれることを確認しました。

GABA含有量

種名	栽培方法等	GABA含量 (mg/100g)
生しいたけ	菌床	27~30
	原木(春採)	92
	原木(秋採)	52
乾しいたけ	菌床	120~180
	原木	120~180
乾しいたけスライス	菌床	170
乾しいたけ粉末	原木	95~220
生きくらげ	菌床	0~10
乾燥きくらげ(黒)	菌床	66~88
乾燥きくらげ(白)	菌床	70
生エリンギ	菌床	2~5
乾燥エリンギ	菌床	22~120
生ひらたけ	菌床	17
乾燥ひらたけ	菌床	230
まいたけ	原木	6
乾燥まいたけ	原木	660
生たもぎたけ	菌床	290
乾燥たもぎたけ	菌床	710
生ヤナギマツタケ	菌床	55
乾燥ヤナギマツタケ	菌床	210
生なめこ	菌床	11
生ハナビラタケ	菌床	29
ハナビラタケ粉末	菌床	51
生マッシュルーム(ホワイト)	菌床	44
生マッシュルーム(ブラウン)	菌床	43

分析方法:高速液体クロマトグラフ(HPLC)法

:高速液体クロマトグラフ質量分析(LC/MS/MS)法

エルゴチオネイン含有量

種名	栽培方法等	エルゴチオネイン含量 (mg/100g)
生しいたけ	菌床	6
乾しいたけ	菌床	54
乾燥キクラゲ	菌床	9
ハナビラタケ粉末	菌床	73
生ひらたけ	菌床	53
乾燥ひらたけ	菌床	200
生たもぎたけ	菌床	88
乾燥たもぎたけ	菌床	480

分析方法:高速液体クロマトグラフ(HPLC)法

分析した機能性成分の含有量を紹介します。
(含有量は各種条件で大きく変わるので、参考としてください。)



機能性成分とは、食品に含まれる栄養素のうち健康の維持や増進などの機能的効果が期待される成分です。

GABA(ギャバ)とは、アミノ酸の一種で、ストレスを緩和したり血圧を下げる働きがあります。

エルゴチオネインもアミノ酸の一種で、記憶力や注意力を保つ働きがあります。

※注意:機能性成分の効果は常に得られるものではありません。

原木しいたけ(生)では収穫期によって含まれる機能性成分(GABA)の含有量が変わりました。

GABA(ギャバ: γ -アミノ酪酸)の機能性

- ・20mg 以上/日摂取で「血圧を下げる効果」
- ・28mg 以上/日摂取で「一時的なストレス低減効果」
- ・100mg 以上/日摂取で「睡眠改善(寝つき、深い眠り、目覚め)効果」

出典:機能性素材開拓食品成分分析委託事業成果報告(公益財団法人静岡県産業振興財団)

エルゴチオネインの機能性

- ・5mg/日摂取で「中高年の方の記憶力(人やものの名前などを記憶し、後から呼び起こす能力)及び注意力(物事に対して注意を集中して持続させる能力)を維持する効果」

出典:機能性素材開拓食品成分分析委託事業成果報告(公益財団法人静岡県産業振興財団)

静岡県森林・林業研究センターは、公益財団法人静岡県産業振興財団フーズ・ヘルスケアオープンイノベーションセンターが実施した各種きのこの成分調査に協力しました。

なお、今回の分析はフーズ・ヘルスケアオープンイノベーションセンターによる機能性素材開拓食品成分分析委託事業により実施しました。

●分析したきのこ(一部)



生しいたけ



乾しいたけ



生ひらたけ



発行日: 令和6年12月3日

発行: 静岡県農林技術研究所森林・林業研究センター
〒434-0016 浜松市浜名区根堅2542-8
TEL (053) 583-3121 FAX (053) 583-1275