

えのきを持つ8個の健康効果 その8

-エルゴチオネイン：脳が活性化する希少アミノ酸-

脳活性化につながるエルゴチオネイン含有

7) 脳の活性化

①エルゴチオネイン

- ・エノキには、脳が活性化につながる食品（ブレインフード対応素材）として注目されているエルゴチオネインが含まれています。
- ・同物質は、人間が生合成できない希少アミノ酸であり、タンパク質（OCTN1）を介して体内に取り込まれる機能性食品成分です。



エルゴチオネイン含有量	
タモギタケ	62.0mg
ヤマブシタケ	34.2
ヒラタケ	20.0
ハタケシメジ	18.3
エリンギ	15.0
メシマコブ	14.5
エノキタケ	11.1
ホンシメジ	6.9
椎茸	6.0
アガリクス	5.0

