

令和3年度 林業普及週間現地情報 (8/2～8/6)

森林管理課

菌床きくらげブロックの共同購入

8月5日(木)

八重山農林水産振興センター農林水産整備課では、課内で12名の購入希望者を募り、菌床きくらげブロックの共同購入を行った。菌床ブロックは、名護市のNA-BA生産企業組合で生産されたものを購入した。

きくらげにはビタミンDが豊富に含まれており、骨を丈夫にする作用や糖尿病、癌、さらにはうつ病に効果があると言われている。

ビタミンDは、紫外線を皮膚に浴びることで体内に形成されるが、ビタミンDが不足すると、骨や歯茎が弱り、虫歯になりやすく、免疫力が低下すると言われているため、積極的に摂取したい成分である。

また、きくらげには各種ミネラルも豊富に含まれており、鉄分はレバーの3倍、カルシウムは牛乳の2倍、食物繊維はごぼうの9倍に相当する。

近年、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う長期間の外出自粛により、多くの職員がビタミンD不足に陥っていることが懸念されるため、きくらげを食べることで職員の免疫力向上に繋がることを期待する。



購入したきくらげの菌床ブロック

(報告者：八重山農林水産振興センター 金城(彰)、金城(智))