

# Shokuhin News Neo -2019 December-

神戸大学大学院 農学研究科 生命機能科学専攻 食品・栄養化学研究室

〒657-8501 兵庫県神戸市灘区六甲台町 1-1 自然科学総合研究棟 2 号館 211 号室

電話 078-803-6553 E-mail: shoku@kobe-u.ac.jp http://www.kobe-u.ac.jp/shokuhin



## News

### クリスマス

12月24日(火)、クリスマスイブということで本研究室にもクリスマスツリーが設置された。しかし実験や論文作成に追われて大忙しの学生達にとってはそれどころではないようであった。メリークリスマス。



誰にも触れられず寂しく佇んでいるクリスマスツリー。それでも健気に電飾を輝かせていた。

### 超大掃除

12月27日(金)、年末の超大掃除が行われた。普段の掃除では手の届かないところまで、一日がかりで研究室内をくまなく清掃・整理整頓した。



デスク周りの雑多な物品を仕分ける中野泉樹(B4)。流行りの断捨離である。

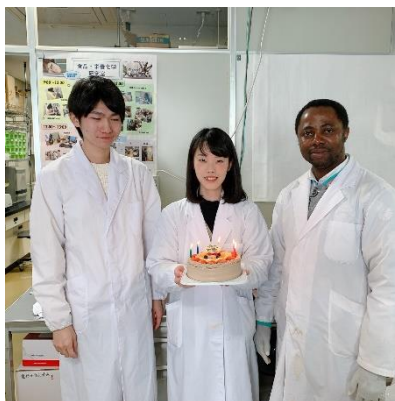


試薬室にて膨大な数の薬品を整理する清水遥河(M1、左)、竹本孝多(B4、中央)、田代純輝(M2、右奥)。気が遠くなるような作業を黙々とこなしていた。

一年間、多くの時間を過ごした研究室が綺麗になった。来年を気持ちよく迎えることができそうだ。

### 誕生日会

同じく12月27日(金)、超大掃除の合間を縫って ALAGBAOSO Chidube Anthony (D2)、榎田麻里(M1)、中野(B4)の誕生日会が行われた。



バースデーケーキを持つ榎田(M1、写真中央)とその両脇を固める中野(B4、左)とAnthony(D2、写真右)。

ハッピーバースデー!!!

### フリートークスペース

今月のフリートークはD2のAnthonyに書いてもらいました! 彼の大好きなキノコにはたくさんの効用があるようです。

### Mushroom Soup, My Favorite Meal!



*Hypsizygus marmoreus* (Shimeji)



*Lentinula edodes* (Shiitake)

Since coming to Japan in April 2017, mushroom soup has become one of my favorite meal, especially since several varieties of them could be purchased from any supermarket at affordable prices. I prepare mushroom soup at least once a week, but I advocate eating it every day. It has been reported by researchers that there are over 38,000 varieties of mushrooms available with only about 3,000 that are edible.

Mushrooms are fungi that usually grow above the ground. They do not photosynthesize like plants, because they do not have chlorophyll, and they have a fleshy and springy texture. Mushrooms often have a stem, cap and pores under the cap

which are all eaten on the non-poisonous varieties.

### Why Eat Mushroom Every day?

My description of mushrooms may not sound very fantastic, but their nutritional and health benefits far outweigh their physical appearance, and should make you want to always go for it. Furthermore, they have a very pleasant fleshy and meaty taste. Most times, I use it as a meat replacement.

Researches conducted in our laboratory have shown that mushrooms have anti-inflammatory properties, and their daily consumption is able to modulate the immune system and suppress intestinal inflammation.

The health benefits of consuming mushrooms every day is overwhelming! Below are a few scientifically proven reports on the health benefits of mushrooms consumption.

- anti-inflammatory
- reduces cardiovascular disease by lowering blood pressure and cholesterol
- reduces insulin resistance which increases insulin sensitivity
- blocks the growth of cancer tumors
- boosts the immune system
- lowers toxic levels of estrogen hormone
- strong antioxidant properties
- low in sodium, calories and fat

Eating mushrooms every day is good for your health!

### 編集後記

12月は年末らしく慌ただしく過ぎていきました。お正月はしっかり休んでまた2020年も頑張りたいと思います。

植野 晃(B4)