

人は食べたものでできている

3月の食材 植物繊維豊富、疲労回復効果が高い食材

# たけのこ

You are what you eat.



たけのこの主な栄養素(たけのこ/若茎、ゆで可食部100gあたり)

エネルギー…30kcal	亜鉛…1.2mg
たんぱく質…3.5g	銅…0.13mg
炭水化物…5.5g	マンガン…0.55mg
水分…89.9g	チロシン…(170)mg
食物繊維…3.3g	パントテン酸…0.63mg
カリウム…470mg	アスパラギン酸…(650)mg
カルシウム…17mg	グルタミン酸…(290)mg
ビタミンB <sub>1</sub> …0.04mg	
ビタミンB <sub>2</sub> …0.09mg	
マグネシウム…11mg	
リン…60mg	
鉄…0.4mg	

※「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」から引用

## ■白い粉みたくないものは意外と体にいい成分

春野菜の代表格の一つである「たけのこ」。旬は地域や種類によっても異なりますが、一番多く出回る孟宗竹の旬は3月〜4月です。この「たけのこ」にはどんな効能があるかご存知ですか。

まず挙げられるのはチロシン、たけのこの水煮を切るときによく出る白い粉のことです。このチロシンはアミノ酸の一種で、神経や脳の働きをサポートするために必要なもので、やる気や集中力を向上させる働きがあります。認知症の予防やうつ病の改善にも効果的だとされています。知らないで全部取り除かないと気が済まないかもしれませんが、洗い流さずそのまま調理してください。ブドウ糖と一緒に摂取すると吸収が良くなるので、炊き込みご飯にするのがおすすめです！

チロシンほか、パントテン酸やアスパラギン酸、グルタミン酸といった疲労回復に効果的な栄養素が含まれています。

## ■植物繊維とカリウム豊富、美容に強い味方

食べても分かるとおり、たけのこは食物繊維を豊富に含んでいます。植物繊維は便秘解消や大腸がんなどの予防、血糖値上昇の抑制、コレステロールの吸収を妨げ、体外に排出する働きがあ

るので、成人病の予防が期待できます。しかし、不溶性食物繊維も多いため、食べ過ぎると逆に腹痛や便秘の原因になることがありますので、ほどほどを心がけましょう。

カリウムも多く含まれていて、体内の水分バランスを整え余分なナトリウムを排出する役割があり、高血圧に効果があります。また、足などのむくみをとる作用もあるそうです。春の食材として、たけのこをぜひご活用ください。

## 下処理のコツ

美味しさを保つため買った後すぐに茹でましょう。よく洗ってから根元の堅い部分を切り取り、穂先5〜6cmを斜めに切り落とす。ブツブツとした赤い根のあとは薄くむき取る。皮をむきやすくするため、茹でる前に縦に切り込みを入れる。深みのある鍋にたけのこを入れ、たけのこがかぶるくらいの水を入れる。ぬか一握り、赤唐辛子一本を加え、強火にかける。沸騰したら落としぶたをして、吹きこぼれに注意しながら弱火で1時間程度茹でる。根元の太い部分に串を刺してみ、すっと通ったら出来上がり。火を止めて完全に冷めるまでそのまま置いておく。その後、水洗いして皮を取り除く。保存する場合、フタつきの容器に水を入れ、たけのこが完全にひたるようになった状態で、フタをして冷蔵庫で保存する。時々水を替えながら、しっかり水に浸けておけば、1週間程度は保存可能。