



NEWS — LETTER

ISSUE
31
Apr.
'24

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うご利用ください。



栄養新聞 2024.4月号

管理栄養士
担当：平賀 千晴



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

1日で1メートル伸びる！？ - 「たけのこ」

管理栄養士 平賀 千晴

だんだんと暖かくなり過ごしやすい季節となってきましたね。
 今月は春に旬を迎える「たけのこ」のお話です。

たけのこは竹の若芽なのですが、どれくらいのスピードで伸びるかご存じですか？

実は成長スピードは非常に早く、地表に出る頃には1日数cm、10日で数十cm、ピーク時には1日で1m以上伸びることもあるそうです。

また、たけのこは独特の香りとシャキシャキした食感が特徴的で、さらに体を作る上で欠かすことのできないたんぱく質を含んでいるなど栄養面でも魅力がある野菜です。以下、たけのこに豊富に含まれる栄養素を一部ご紹介します。

1. チロシン

たけのこを切ったとき、節の間にある白い粉を見たことがありますか？これはチロシンといい、たんぱく質のもととなるアミノ酸の一種であり、私たちの体にとって有用な働きを持っています。チロシンはドーパミンという神経伝達物質を合成する際に必要で、幸せを感じたり集中力を上げたりするなど、脳を活性化させる働きがあるため、粉は食べても問題ないです。

2. カリウム

カリウムは体の余分な塩分を、水分と一緒に排出してくれる働きがあります。むくみが気になる、血圧を下げたいという方には積極的に摂っていただきたい栄養素です。たけのこは野菜の中でも特にカリウムが多く含まれ、100gあたり520mgほど含まれています。煮物の定番野菜である大根と比べてみると、大根に含まれるカリウムは100g当たり230mgであるため、たけのこは大根より約2倍ものカリウムを含んでいます。

3. 食物繊維

食物繊維には水に溶けやすい水溶性食物繊維と、水に溶けにくい不溶性食物繊維があります。たけのこに含まれるのはほとんど不溶性食物繊維です。不溶性食物繊維は、水を含むと膨らみ便の量を増やすことで腸を刺激して便通をよくする働きがあり、たけのこ100gには2.8gもの食物繊維が含まれています。これは、キャベツやレタスといった食物繊維が多いと言われている野菜と比べても2倍近い量です。

★ たけのこ (生) のアク抜きの仕方 ★

※たけのこは収穫直後からアクが増します。

手に入れたらすぐに丸ごと茹でましょう。

アク抜きには米ぬかが必要です。(たけのこを購入する際についてくることがあります。なければ米のとき汁でも可)

① 根元の固い部分(ついていない場合もあります)と穂先5~6cmを切り落とし、皮に縦2~3cm深さの切れ目を入れる。

② 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。米ぬかを加え、強火にかける。沸騰したら落としふたをして、吹きこぼれないよう注意しながら弱火で40分~1時間茹でる。

根元の太い部分に竹串を刺し、スッと通ればOK。

火を止め、「湯止め(冷めるまで置く)」をする。

③ たけのこが完全に冷めたら、水洗いして米ぬかをきれいに取り除き、縦に入れた切れ目から指を入れて皮をむき完成。

お弁当にもおすすめ！ たけのこのおかか煮

【材料 (2~3人分)】

- ・ たけのこ(水煮も可) 1本(約250g)
- ・ だし汁 150ml
- ・ かつお節 4g

- ★しょうゆ 大さじ1
- ★酒 大さじ1
- ★みりん 大さじ1
- ★砂糖 小さじ2

【作り方】

下準備：

(水煮たけのこの場合) 保存料の関係で酸味が残っているため、あらかじめ2-3分茹でて水にさらしておく。

- ① たけのこを1cm幅程度のひと口サイズに切る。
- ② 鍋にだし汁、★の調味料、たけのこを入れて蓋をし、中火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にして、鍋をときどきゆすりながら水気がほぼなくなるまで煮る。
- ④ 煮汁が残り少なくなったらかつお節を加え、からめて完成。

