



栄養満点!

美味しさUP!

# 旬の食材 健康知識

●今日のテーマ●

## たけのこ

### 選び方のツボ

■皮の色がより薄い色で、穂先が広がっておらず黄色がかったもの。

■切り口が白くて瑞々しく、根元の周りのブツブツの色が薄いもの。



### 食べ方のポイント

■たけのこは鮮度が命です。手に入ったらすぐにゆでてあく抜きをしてから保存しましょう。

■柔らかくて香りがよい穂先は刺身や汁物に、歯ざわりの良い中央部分は煮物や焼き物に、甘味はあるが繊維の多い根元は炒め物や炊き込みご飯にするのがおすすめです。



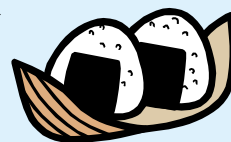
春の訪れを告げる味覚・たけのこは、**食物繊維**が豊富な食材です。たけのこに含まれる不溶性食物繊維は便のカサを増やす働きがあるため、**便秘の予防・解消**に役立ち腸内環境を整えてくれます。また、コレステロールの吸収を抑える働きもあるため、**動脈硬化**や**高脂血症**といった**生活習慣病の予防**にも有効です。さらに、体内の余分なナトリウムの排出を促してくれる**カリウム**も多いため、**高血圧**や**むくみ**が気になる人にもおすすめです。また、たけのこの切り口に着いている白い粉は**チロシン**と呼ばれるうまみ成分ですが、この成分は**脳の老化防止**や**ストレスの緩和**などにも役立ちます。

### 豆知識 & 豆ばれ話

たけのこの皮には殺菌作用があるとされ、昔は食品を包む時に使われていました。

皮の内側がツルツルして

ご飯が付きにくいので、特におにぎりを包むのに最適だったそうです。



## 歯と口の健康応援レシピ

### たけのこキンピラ

#### 材料(2人分)

たけのこ(ゆで) ……200g  
ごま油 ……大さじ1  
みりん ……大さじ2  
a 濃口しょうゆ ……大さじ1  
塩 ……少々  
青のり ……適量

#### 作り方

- 1 たけのこは薄切りにする。
- 2 フライパンにごま油をしいて中火にかけ、水気を切ったたけのこを炒める。
- 3 軽く焼き色がついたら a を加え、汁気がなくなったら塩で味を調え、青のりをまぶして器に盛る。

#### 栄養価 (1人分)

エネルギー ……203kcal  
塩分 ……1.9g  
食物繊維 ……2.8g

#### ワンポイント

むし歯を予防するには、しっかり噛んで唾液の分泌を促すことが大切です。**食物繊維**が豊富なたけのこは、しっかりした歯触りで**自然と噛む回数を増やすことができます**。たけのこは淡泊な味なので、香りのある青のりをまぶして風味をアップしました。



噛む回数を増やして、むし歯予防!

