



# 栄養課だより

2024.4  
Vol.34

暖かい風が吹き、春の訪れを感じる季節となりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。  
季節の変わり目、体調など崩さぬようご自愛ください。

## 4月の行事食紹介

4月の行事食では

牛まぶし丼・ふきと筍の煮物・温泉卵・春の2色ゼリー

をお届けしました♪

牛まぶし丼の牛肉は甘辛く味付けされており、温泉卵との相性抜群◎

ふきとたけのこの煮物は柔らかく調理されています。

デザートはミルクプリンとピーチゼリーの2層になっています♪

食事を通じて、みなさんに春を感じていただけたら幸いです。



～季節の食材紹介～

## たけのこ



タケノコは春を代表する食材の一つで、成長が早く10日で竹になると言われ漢字では「筍(旬は10日のこ)」の字が当てられました。  
今回はたけのこに含まれる栄養素やレシピをご紹介します♪

### チロシン

アミノ酸の一種で、たけのこに含まれる代表的な旨味成分。ドーパミンなど神経伝達物質の原料になり、脳を活性化させて、**やる気を出させる効果**があると言われています。節の間についている白い粒の正体はこのチロシン。新鮮なものは旨味を感じられるためそのまま食べられますが、時間が経過したものはいくぐみに変わってしまうため気になる方は洗い流してお召し上がりください。

### カリウム

カリウムは野菜全般に含まれているミネラルで、たけのこにも多く含まれています。カリウムには、塩分の吸収を抑制する効果があるとされており、**高血圧予防**への効果が望まれています。

体内の水分バランスを整えてくれるので、**むくみ改善**にも役立つことがあります。



### 食物繊維

タケノコは不溶性(水に溶けにくい)の食物繊維セルロースを多く含んでいるため、便量を増やし便通を良くします。またコレステロールの吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着して体外に排出する働きもあるため、**動脈硬化や大腸がんの予防**に役立ちます。



## たけのこの煮物

材料 ・たけのこ(あく抜きした物か水煮) 3個

★だし汁…200cc

★砂糖…大さじ1.5

★醤油…大さじ1.5

★みりん…大さじ1.5

★塩…小さじ1

・かつお節…10g

作り方

①たけのこを縦半分になり、いちよう切りか半月切りにする。

②鍋にたけのこ★を入れ、落とし蓋をして20～30分煮る。

※沸騰したら弱火にする

③かつお節を入れて混ぜ、火を止める。お皿に盛り付けて完成♪

※一度冷ますと味が染みて美味しくなります◎

