

麗らかな春の陽気が続き、新しい季節の始まりを感じる頃となりました。  
生活環境の変化により気づかないうちに疲れが溜まってしまいやすい春には、  
“しっかり食べて、よく寝る”を意識しつつ元気に過ごしましょう♪  
今月は今が旬の『たけのこ』の栄養素や健康効果をご紹介します！



## 4月のトピック たけのこ



### たけのこの主な栄養素と健康効果

#### 食物繊維

不溶性食物繊維のセルロースが豊富に含まれており、

- ・腸の動きを活発にする
- ・腸内細菌を増やして腸内環境を整える
- ・便秘や大腸がんなどの予防

#### カリウム

塩分の排出を促したり、筋肉の収縮を円滑にすることで

- ・高血圧予防
- ・むくみの予防・改善
- ・筋収縮を円滑に行う

#### チロシン

- ・メラニンという黒髪の色素成分の原料となり、**黒い髪を維持する**
- ・ドーパミンやノルアドレナリンといった神経伝達物質の原料となり、  
脳や神経の動きを活発にしてやる気を向上させ、**ストレス緩和やうつ病の改善**

その他にもビタミンB<sub>1</sub>やビタミンCなども豊富に含み、疲労回復や体内のエネルギー産生を亢進させたり、免疫力アップや動脈硬化予防が期待されるなど、様々な健康効果をもつ栄養成分がたっぷり含まれています！

#### 筍 漢字の由来



「一旬（約10日）で竹の姿に成長してしまうから」  
竹かんむりに旬（筍）という字が当てられたとされています♪

成長スピードが驚くほど速いため、おいしく食べられる時期は、穂先が土から出るか出ないかという短い期間です。  
この機会に様々な料理に取り入れてみましょう

たけのこたっぷりレシピは裏面を **CHECK!**



# たけのこたっぷり♡ルーロー飯



## 作り方

- ① 水煮たけのこは食べやすい大きさ、人参は細切りにする。
- ② フライパンを火にかけてごま油をひき、★を火が通るまで炒める。
- ③ ①の水煮たけのこも人参も加えさらに炒める。
- ④ ◆を加え5分ほど炒める。
- ⑤ 片栗粉(倍量の水を加え、水溶き片栗粉にする)を加え、とろみがつくまで加熱する。

お好みでゆで卵やチンゲン菜をのせても♪

## 材料(2人前)

- ・水煮たけのこ . . . 75g
- ・人参 . . . 1/5本
- ・豚ひき肉 . . . 150g
- ★ おろししょうが . . . 小さじ1/2
- おろしにんにく . . . 小さじ1/2
- ・ごま油 . . . 適量
- ◆ 砂糖 . . . 大さじ1
- 醤油 . . . 大さじ1
- 酒 . . . 大さじ1
- 酢 . . . 小さじ2
- オイスターソース . . . 小さじ1
- 水 . . . 100ml
- ・片栗粉 . . . 大さじ1/2
- ・ご飯 . . . お好みの量
- ・ゆで卵やチンゲン菜 . . . 適量

## 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	250kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	17.0g
塩分	2.0g

※ごはんは栄養量に含みません

**Point!**  
たけのこは角切りやスライスなど切り方に变化をつけると、様々な食感を楽しむことができます!!  
ぜひお気に入りの切り方を見つけてくださいね♪

参考：文部科学省 日本食品標準成分表2020年版（八訂）、厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

## 栄養科HP



えいようだよりは  
←こちらからも  
ご覧いただけます!

## LINE公式アカウント



お友達登録を  
お願いします♪