

# 栄養だより

## 【たけのこ】

たけのこの需要は年間を通じ順調ですが、国産が主に出来るのは、旬である3〜4月ころのみで、それ以外の時期は中国産が主です。

年中出回っているにもかかわらず、店先にたけのこが並ぶと春の訪れを感じ旬のたけのこが食べたくなるものです。

### 【栄養的特性】

たけのこの旨み成分はアミノ酸で、茹でただけのこを切った時、切り口に出た白い粒は、チロシンというアミノ酸の一種です。チロシンは脳を活性化させる働きがあります。

食べあわせに適しているアミノ酸の吸収を高めるのは「わかめ」です。たけのこをだして香りよく煮て、わかめと木の芽をそえる「若竹煮」はもとより、汁物、和え物などにどうぞ。

## つくりかた

- ① たけのこは、皮のまま先を斜めに切り落とし、白水で1時間位茹でて冷ましてから皮を剥ぎよく洗い2.5cmの短冊切りにして、分量の調味料で味付けしておく。
- ② きぬさやは筋をとり、斜め半分切りにし塩を振り茹でておく。
- ③ 人参は、2.5cm 長さの短冊切りにして茹で、いかは、茹でて2.5cm 長さの薄切りにする。
- ④ 辛子は、ぬるま湯で溶き、すり鉢に木の芽を入れ、よくすりつぶしておく。辛子を加えよくすりあわせた中に、白味噌・砂糖を加えさらにすり混ぜる。
- ⑤ ④に、たけのこ・きぬさや・いか・人参を入れ混ぜる。

二人分栄養価 エネルギー 64kcal たんぱく質 5.4g  
脂質 0.5g 塩分 0.7g



## 木の芽和え

### 材料(4人分)

たけのこ	120g
中双糖	4g
濃口醤油	4g
きぬさや	32g
人参	40g
いか	80g
木の芽	2g
辛子	0.8g
白みそ	32g
砂糖	12g

2008年  
4月

栄養管理科発行  
さぬき市民病院

新年度がスタートしましたが食生活のバランスはくずれていませんか？

## 1日3回、野菜を食べて体内の清掃を!

野菜は1日350g以上を食べましょう!  
そのうち120g以上は緑黄食野菜にしましょう

野菜は、生活習慣病を防ぐ機能性成分の宝庫です。

### ★おいしさを感じる自然の色素★



リコピン  
赤色



カプサンチン  
赤色



βカロテン  
黄橙色



アントシアニン  
紫色



クロロフィル  
緑色

これらの色素にはがんや循環器疾患を防ぐ働きがあります。

お食事に関してわからない事等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

