



たけのこ

# 春野菜「筍」で生活習慣予防

暖かい日差しが降り注ぐようになると、土の中からひょっこり顔を出す筍。

食物繊維が豊富で便秘にお悩みの方にはおすすめ食材。

下茹でやアク抜きが少し面倒ですが、春を思わせる独特の香りを楽しむなら、やはり生の筍！若竹煮や筍ご飯にして日本の春の味をたっぷり堪能してみてください！^\_^\*

国産の筍の最盛：3月～5月

「桜前線」ならぬ「筍前線」は、気温の上昇にともなって九州地方から徐々に北上します

しょくもつせんい

## ☑ 筍のココに注目！「食物繊維」

### 『 食物繊維の働き 』

- ・ コレステロールの吸収を抑える
- ・ 便秘解消
- ・ 大腸がんや糖尿病といった生活習慣病の予防



### 『 食物繊維含有量：100gで3.2g （日本食品標準成分表2010より計算） 』

同じく春野菜の玉ねぎは「100gで約1.6g」なので、玉ねぎの倍！^\_^\*

※ちなみに

18歳以上の1日の食物繊維目標量(食事摂取基準2015年版)

男性：20g以上 女性：18g以上

## ☑ まだあるよ！！□

- ・ コリコリした食感で食べ応えがある + 低カロリー = ダイエット向き
- ・ アスパラギン酸(筍の旨味成分)は、疲労回復効果あり！
- ・ 量こそ多くありませんが、塩分の排出を助けるカリウム、ビタミンB1、B2含む

筍はなんといっても鮮度が命。買ってきたらできるだけ早く下ゆでを済ませましょう。先端部分は和え物、根元の硬い部分は刻んで炒め物、あるいはすりおろして揚げ物にすると残さず使い切ることができます。今夜のメインディッシュは筍で決まりですね☆