食と栄養の情報定期便

桐生大学栄養学科・短期大学部生活科学科

No.001

食物繊維たっぷりの春の味「たけのこ」

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師　橘　陽子

読者の皆さん、こんにちは。今回から始まった連載では、旬の食材にまつわる役立つ情報や作ってみたくなるレシピ、季節に合った行事食を桐生大学栄養学科と桐生大学短期大学部生活科学科の教員がリレー形式でお伝えしていきます。楽しくおいしく食べて健康になれるお手伝いができるように精いっぱい努めていきますのでよろしくお願いします。

今回は「たけのこ」ですか。たけのことは竹の境目をご存じですか。皆さんはたけのこ茎から出てくる若い芽のことを指します。たけのこはイノシシなどに食べられないように皮に守られているのですが、背が伸びるにつれて皮は一枚一枚自然とはがれ、約1カ月ですべて落ちて竹になります。たけのこが「脱皮」したものが竹です。

春に店頭に並ぶたけのこは、孟宗竹（もうそうちく）の地下茎の節から出る若芽で、そのほかにも淡竹（はちく）や真竹（まだけ）といった種類が時期や地域によって出回ります。群馬県での生産量はごくわずかで、福岡県、鹿児島県、京都府などが主な産地です。

たけのこは鮮度が命。選ぶときにはずっしりとして皮につやのあるもの、穂先が黄色で開いていないものがよいでしょう。穂先が緑色のものは、日に当たって筋が硬く、えぐみが強くなっています。また、切り口は変色しておらずみずみずしいもの、根元はいぼが少なく赤い斑点のないものがよいでしょう。そして、買ってきたらできるだけ早くゆでておきましょう。

たけのこの独特なシャキシャキとした食感は、食物繊維が豊富に含まれているからです。その中でも不溶性食物繊維が多く、便の容積を増やして腸のぜん動運動を促すはたらきが期待できます。お通じが気になる方は積極的に食べてみてください。

食物繊維は日本人に不足している栄養素の一つです。1日の目標量は成人男性で21㌘以上、成人女性で18㌘以上とされていますが、男女とも20～50歳代で目標量に達していません。たけのこ100㌘（およそ小鉢1皿程度）には2・8㌘の食物繊維が含まれていて、20～50歳代の目標量に足りない量を補うことができます。

また、野菜類の中ではたんぱく質を多く含むのも特徴。うま味成分のグルタミン酸やアスパラギン酸、チロシンなどのアミノ酸が含まれています。

チロシンはたけのこを切ったときに切り口に出る白い粒のようなものの正体です。水に溶けにくい性質のため、結晶となってたけのこの内部に残りやすいのですが、食べても問題ありません。ただ時間がたつと酸化してホモゲンチジン酸という、えぐみ成分に変わってしまうため、早いうちに処理して食べるようにしましょう。

※参考…「日本人の食事摂取基準（2020年版）」（厚生労働省）、「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」（文部科学省）、JAグループ（https://life.ja-group.jp/food/shun/detail?id=43）

※次回は「たけのこの調理のこつ」です。

【プロフィル】橘陽子さんは和歌山県出身。徳島大学医学部栄養学科卒業後、和歌山県職員として県庁、保健所勤務。2012年に桐生大学に着任し21年から現職。管理栄養士。群馬県県民健康・栄養調査企画解析検討委員会委員。好きな食べ物はチーズ。

保健・福祉

予防接種は早めがお勧め

薄紫のジンチョウゲが意地悪な風を受けて揺れています。こんなに吹きすさんでは漂うほのかな香りを楽しむわけにもいきません。落ち着いた春の日和を願うばかりです。

桐生地区では、インフルエンザB型の流行が続いています。昨年末のインフルエンザA型の流行にとって代わり、長い流行期間になっています。新型コロナウイルス感染症はゆっくりした減少傾向が続いています。

新年度になると、麻疹風疹混合ワクチンなど各種の定期予防接種予診票が対象者に郵送されます。早めの接種がお勧めですので、かかりつけ医療機関へご相談ください。

（1日、桐生市医師会）

はやってる病気は？

群馬県の感染症サーベイランス（3月18～24日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	1486	1883	2170	1896
新型コロナ感染症	715	603	579	422
RSウイルス感染症	25	37	31	42
咽頭結膜熱	58	38	43	50
A群溶連菌咽頭炎	175	214	235	190
感染性胃腸炎	296	277	259	189
水痘	6	3	4	0
手足口病	14	22	21	28
伝染性紅斑	0	2	0	0
突発性発疹	16	11	11	16
ヘルパンギーナ	5	2	2	2
流行性耳下腺炎	1	1	4	2
急性出血性結膜炎	1	0	0	0
流行性角結膜炎	4	5	5	7
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	1
マイコプラズマ肺炎	0	0	1	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	1	0	0	0