



# 栄養科だより

第15号 2021年2月発行

寒い冬もようやく終わりが近づき、立春を迎えました。  
今回はこの時期に旬の食材「たけのこ」についてご紹介します！

## ★たけのこの歴史

たけのこは、日本最古の歴史書「古事記」にも記載があるほど昔から親しまれてきました。日本には600種以上の竹がありますが、食用になるのは10種類ほどであると言われています。この中で最も代表的なものは中国原産の孟宗竹<sup>もうそうちく</sup>で、江戸時代中期に日本に伝わりました。その後日本各地に広まっていき、日本で広くたけのこが食べられるようになったとされています。

## ★栄養成分

### ○チロシン

たけのこに含まれている代表的なアミノ酸の一つです。茹でたたけのこに付いている白い結晶がチロシンです。チロシンは旨み成分の指標となります。また、身体の成長を促すホルモンや、集中力を高めるホルモンの材料にもなります。さらに、黒髪の色素成分であるメラニンの材料にもなるため、黒い髪を維持する働きも期待されています。

### ○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います。不溶性食物繊維は、腸の動きを活発にしたり、腸の有用菌を増やして腸内環境を整えてくれる働きがあります。そのため、便秘や大腸がんなどの予防にも期待できます。



## メニュー紹介

### ～たけのこたっぷりシャキシャキ餃子～



#### ★材料（餃子約30個分）

・豚ひき肉	150g	*おろししょうが	小2	*醤油	大1
・たけのこ	150g	*おろしにんにく	小2	*ごま油	大1
・キャベツ	60g	*鶏がらスープの素	小1	・餃子の皮	30枚
・ニラ	1/2束	*塩コショウ	少々	・油	適量

#### ★作り方

- ①ボウルに豚ひき肉と調味料(\*)全てを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②たけのこは粗めに、キャベツとニラは細かく切る。
- ③切った具材を①へ加えてよく混ぜ合わせ、餃子の皮で包む。
- ④フライパンに油をひき、餃子に少し焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤焦げ目がついたら水100mlを加え、約5分蒸し焼きにする。
- ⑥蓋をあけ、水分がなくなるまで火にかけたら完成。



#### ★栄養価(餃子5個あたり)

・エネルギー	185kcal
・たんぱく質	8.7g
・脂質	8.6g
・炭水化物	18g
・食塩相当量	0.7g
・食物繊維	1.2g

#### ★ワンポイントアドバイス

カロリーが気になる方は、豚ひき肉を少なめにして、キャベツをたっぷり入れましょう！豚ひき肉を50g少なくすると、餃子5個あたり約17kcal減らせます。