

アスパークだより

No.477 5月1日発行 伊東 育子

みなさんこんにちは！！

煮物にしてもよし、天ぷらにしてもよし、炊き込みご飯にしてもよし！

春にみなさんの食卓を彩ってくれる「タケノコ」について調べてみました！



🍵 タケノコの栄養、効能 🍵

○グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのうまみ成分でもあるアミノ酸が含まれており、これらの成分は疲れをとる働きがあります。

ゆでた時にでる白い粒状のものはチロシンで害はありませんので、ご安心ください。

○カリウムを豊富に含んでおり、ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。

また、足などのむくみをとる作用もあります。

○食物繊維を豊富にふくんでいるため、便秘や大腸がんなどの予防に効果があります。

※食べ過ぎに注意※

アクが強いので食べ過ぎると吹き出ものやアレルギーに似た症状を起こすことがあるので注意が必要です！！

（裏面へ）

🍵 タケノコの書き方がたくさんある 🍵

「タケノコ」にはそれぞれ読み方がたくさんあります。
タケノコ／筍／たけのこ／竹の子などなど・・・。
どのように使い分けられているのか、考えたことはありますか？

タケノコ／たけのこ

ひらがなの「たけのこ」とカタカナの「タケノコ」は、漢字や難しい字が読めない方でも読めるようにということで使われることが多いようです。
また動植物の学名は、学術的なものでカタカナ書きが一般ですので、食材としてというよりも、植物の種（シュ）を意味する場合は、カタカナの「タケノコ」と書かれています。

筍／竹の子

食材になるものを「筍」、「竹の子」はまさに「竹」の「子ども（小さいもの）」であり、植物としての「竹」の方に力点が置かれているように思われます。
「竹」として成長することを前提としている、とでも言ったらいいのでしょうか？一言でいえば、「食べられるか食べられないか」「食材であるか否か」で使い分けられることが多いようです。

今回はタケノコについて少しだけお話しさせていただきました！
様々な旬の食材で食事を楽しむのはもちろん、栄養、効能などにも少しだけ興味をもって、みんなで健康になりましょう！！



参照：旬の食材百科／ニコニコニュース