

シャキシャキとした食感がおいしいたけのこの旬の時期になります。たけのこは食物繊維を摂れるイメージがありますが実は意外にうれしい効能がたくさんあります。食物繊維は大根の 2.5 倍、レタスの 3.3 倍と野菜の中でも豊富です。また、カリウムは水に溶け出る栄養素なのですが茹でた状態でも豊富に含まれています。

たけのこの栄養と期待される効能

抗酸化作用のある「ポリフェノール」

たけのこに含まれるポリフェノールには抗酸化作用があり、美容や健康づくりに悪影響を与える活性酸素を除去してくれます。過剰に発生した活性酸素は細胞を傷つけ、免疫機能の低下、動脈硬化、がん、肌の老化などの原因となることが知られています。

腸内環境を整える「食物繊維」

たけのこは野菜の中でも食物繊維が豊富で、腸内環境を整えるのに役立ちます。特に不溶性食物繊維が多く、便のかさを増やし、腸を刺激して排便をスムーズに促してくれます。

善玉菌のエサとなる「オリゴ糖」

たけのこはキシロオリゴ糖というオリゴ糖が含まれます。オリゴ糖は腸の中で善玉菌のエサとなる善玉菌が増えるのを助けてくれます。食物繊維とダブルの効果で整腸作用が期待されます。



高血圧やむくみの予防「カリウム」

高血圧やむくみの予防に欠かせないのがカリウムです。カリウムは高血圧やむくみの原因となるナトリウムを体の外に出してくれる働きがあります。

たけのこの白い粉は栄養成分の「チロシン」

たけのこの切り口についている白い粉はチロシンとうアミノ酸が結晶化したものです。アミノ酸はたんぱく質であるため、食べても健康や体には問題ありません。白い粉は栄養成分ではありますが口当たりの悪さや苦みが気になる場合があります。無理に食べずに取り除いて調理してOKです。

たけのこの栄養を効率的に摂るおすすめの食べ方

発酵食品と一緒に食べる

腸内細菌を整えたいときは、納豆、キムチ、チーズなどの発酵食品と一緒に食べましょう。納豆、キムチ、チーズなどに含まれる乳酸菌は腸の中で善玉菌として働きます。

色の濃い野菜と組み合わせる

たけのこはブロッコリー、ピーマン、ほうれん草などの色の濃い野菜を組み合わせましょう。



たけのこは食べる際に下茹でが必要なため、水溶性の栄養素であるビタミンCの量が少なくなっています。色の濃い野菜はビタミンCが豊富であるものが多いため組み合わせることでビタミンCを強化できます。

栄養豊富なたけのこを取り入れる際の注意点

必ずアク抜きをする

生のたけのこが手に入ったら必ずアク抜きをしましょう。アクにはポリフェノールも含まれていますがシュウ酸という成分も多く含まれています。シュウ酸は摂りすぎにより尿路結石の原因となることが知られているため、茹でて減らすことが大切です。たけのこは収穫から時間が経つにつれてアクの成分がどんどん増えてしまうため、手に入ったらすぐにアク抜きをするようにしましょう。

食べ過ぎないようにする

栄養豊富だからといって毎日続けてたくさん食べるのは控えましょう。食物繊維が豊富なため食べ過ぎにより消化不良を起こし、腹痛や下痢などの原因となることがあります。たけのこばかりに偏らずさまざまな食べ物をまんべんなくとり、バランスのよい食事を心がけましょう。



参考 トクバイニュース

作成 ケンユウ西蒲薬局