

献立ひとくちメモ

5月23日(月)



たけのこのお話です。

たけのこは春を代表する栄養価の高い食材です。たけのこを食用にしているのは、中国と日本だけだと知っていましたか？

たけのこには、たんぱく質が豊富で、私たちの血や筋肉、内臓などを作ります。また、食物繊維も多いので、便秘予防などの効果もあります。カロリーも低く、ダイエット食材として注目されています。

たけのこの表面に白い粉のようなものがついていますが、これは「チロシン」と呼ばれるたんぱく質の元になるアミノ酸の一種で、脳を活性化させる働きがあります。また、うま味成分である「アスパラギン酸」は、疲れた体を元気にしてくれる効果があります。