

2026年5月号

教えて！管理栄養士さん 専門職が教えるうんちく 『たけのこ』



湘陽かしわ台病院
認定ケアステーション HP

日本を代表する春の味覚といえば、やっぱりたけのこですね。
今シーズンも、この時期になるとすでに味わったという方も多いかと思います。
今回は意外と知らないたけのこに関するうんちくをご紹介します。



① 栄養たっぷり！

たけのこには、食物繊維、カリウム、亜鉛など健康維持に役立つ栄養素が豊富に含まれています。

◎食物繊維…たけのこに含まれる食物繊維は不溶性食物繊維です。便秘の予防・改善はもちろん、大腸がんの予防やコレステロールの吸収を抑え、体外に排出する効果があります。

◎カリウム…体内の余計なナトリウムを排出し、血圧を下げる働きがあります。

◎亜鉛…味覚を正常に保ち、皮膚や粘膜の健康の維持する働きがあります。

② 切り口に出る白い粉の正体は？

それは、ずばり「チロシン」という成分が結晶化したもの。

このチロシンは脳を活性化させる作用があります。

そのため記憶力や認知機能の向上、集中力・やる気のアップ、ストレス耐性の向上が期待できます。健康や脳機能に良い成分なので、洗い流さず食べて頂くことを推奨しています。



③ 食べ過ぎ注意！？

不溶性食物繊維は、過剰に摂取すると便が腸内の水分を吸収しすぎて大きく硬くなってしまうので便秘を悪化させてしまいます。

また、アクに含まれる「ホモゲンチジン酸」は、メラニン色素を増やし、シミやそばかすなどが発生する原因になります。



④ 1日の摂取量は？

一般的にたけのこの摂取目安は約 200～230g(水煮 1 個分程度)とされています。
毎日食べる場合は、70g 程度(小鉢1杯分)にしましょう。



⑤ おすすめのアク抜き方法

アク抜きをしっかり行うことで、シミそばかすの原因となる成分を減らす事ができます。
米ぬかでのアク抜きが一般的ですが、重曹を入れたお湯で茹でると時間を短縮できます。
2～3 等分など適度な大きさにカットし、重曹を入れたたけのこがかぶるたっぷりの湯で、弱火で 30～40 分茹でます。(※茹で時間はたけのこの大きさによって変わります)
重曹は水 1 リットルに対し小さじ 1 が目安です。

うんちくを思い出しながら、今が旬のたけのこを楽しんで食べてください！

参考文献:HP やさコレ 春を告げる旬の味！知って嬉しい「たけのこ」の豆知識