



## よこた内科クリニック通信 Vol.11

日差しが少し暖かくなってきましたが皆さまいかがお過ごしでしょうか？よこた内科クリニックです。



### もうすぐ春ですね。旬の野菜を食べましょう

春はいろいろな植物が芽吹く季節です。旬の食材を食べることはとてもいいことです。いろいろな食材を利用して、食事を楽しみましょう。

春の食材はタンパク質が豊富です。たんぱく制限を受けている方は主治医にご相談ください。



#### 野菜の力～旬野菜と栄養の話～筍～

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長 丹羽真清



#### 筍のチカラ ～成分と食べ方～

筍は、春の代表的な野菜です。カリウムやマンガンなどのミネラルや食物繊維のほか、アスパラガスと同様のアスパラギン酸を多く含みます。アスパラギン酸は、疲労回復やスタミナ増強に効果があるといわれ、栄養ドリンク剤などにも使われています。新鮮で掘りたての筍は生食できますが、掘った後はえぐ味成分が増加していきますので、米ぬかや重層などでアク抜きをしてから調理してください。

