



# ウエノ薬局 ほっと通信

*We offer the bright future with health.*

vol. 94 2018.4

U E N O  
dispensing pharmacy

## 季節の変わり目はタラの芽で体調をサポート!

～春の皿には旬の苦味を盛れ!～

### 山菜の王様!

独特のほろ苦さやほっくりした食感・濃厚なコクから山菜をあまり食べないという方にも好まれ“山菜の王様”と呼ばれるタラの芽は、特に天ぷらが好まれ、この時期を待ちわびていた方も多く、例外なく私もその一人です。子どもの頃は嫌いだったけど、大人になって不思議と大好きになる方も多いそんなタラの芽の、この時期ならではの嬉しい栄養効果について一緒に勉強して、乱れがちな体調を美味しくサポートしましょう!



### タラの芽とは?



ウコギ科タラノキ属に分類され、同じく山菜として食されるウド(独活)と比較的近い存在です。タラの芽が生えるタラノキの特徴は幹や枝の表面に、白っぽい色をした鋭いトゲが沢山あることが挙げられます。タラの芽は需要の高い山菜ですが、天然物の摂取量には限度があるため栽培も盛んです。ハウス栽培ものはタラの芽特有の風味も弱いですが、クセが少なく食べやすい・表面や色が綺麗などのメリットもあり、早いものでは12月下旬くらいから出荷されています。

### タラの芽はデトックス食材!?

和食で「春の皿には苦味を盛れ」という言葉もあります。これは旬の食材を食べるというだけでなく、栄養を溜め込もうとする冬場の体から、春になり体の代謝が活発になっていくための変化をサポートしてくれると考えられているためだとか。苦味を持つ春野菜は冬の間体に蓄えていた脂肪や老廃物などの排出を助けることで、季節の変わり目の体の変化をサポートしてくれる存在ということですね。現在で言うところのデトックス食材という位置付けであったのかもしれませんが。タラの芽は栄養価が高く、強壮・強精効果があるとも言われています。



### 栄養たっぷり食材

タラの芽は季節感がある食材で、日常的な栄養補給源というよりは嗜好品というイメージもありますが、ビタミン・ミネラルなどの含有も比較的多く、旬の時期には意識的に取り入れることで栄養バランスを整えるのにも役立ちますし、100gあたり27kcalと低カロリーな食材でもあります。では次に、タラの芽の栄養効果について詳しく見ていきましょう。

## エネルギー補給・疲労回復

タラの芽は水分含有量が比較的多い食材ですが、タンパク質と糖質を4%程度と同じくらい含んでいます。このためエネルギー補給源としてバランスが良い食材と考えられますし、疲労回復に役立つとされるビタミンB1も100gあたり0.15mgと野菜類の中ではトップクラスに入るほど多く含まれています。ビタミンB1は炭水化物を体を動かすエネルギーへと変換する際に必要な補酵素（チアミンピロリン酸）の原料となることで、摂取した栄養（炭水化物）をエネルギーとして行き渡らせる働きが期待できます。



## 便秘予防・血糖値対策



タラの芽は食物繊維を多く含む食材でもあります。生100gあたりの食物繊維総量は4.2gで、同じく山菜であるウドの約2倍・キュウリと比較した場合は約4倍にもなります。食物繊維の内訳としては不溶性食物繊維が多い傾向にありますが、水溶性食物繊維量も1.1g含まれているので野菜類の中では多い部類と言えます。不溶性食物繊維は腸内で膨らみ腸壁を刺激することでぜん動運動を促進する働きや、腸内の老廃物や有害物質を絡め取って便として排出させる働きがあり、水溶性食物繊維は便の硬さを調節したり腸内フローラを整える働きが期待されています。このため2タイプの食物繊維を豊富に含むタラの芽は便秘改善に役立つと考えられます。

## 抗酸化・生活習慣病予防

抗酸化作用を持つビタミンEが100gあたり2.4mgと比較的多く含まれていることから、タラの芽は抗酸化という点から酸化や老化予防に役立つと考えられます。サポニン類は過酸化脂質の生成を防ぐ働きが報告されている成分でもありますし、タラの芽には抗酸化作用を持つβ-カロテンやビタミンCなどのビタミン類も含まれていることから、過酸化脂質の蓄積によって起こる動脈硬化・血栓などの予防にも繋がると考えられています。



## 美肌・美髪保持



タラの芽は何らかのビタミン・ミネラルが際立って多い食材ではありませんが、ビタミンE・β-カロテン・ビタミンCと抗酸化作用を持つビタミン類、タンパク質の代謝に必要なビタミンB6、メラニン色素を作る材料であり白髪予防効果が期待される銅などを幅広く含んでいます。このため抗酸化作用によるアンチエイジング、皮膚の保護・ターンオーバー促進、季節の変わり目の肌荒れ予防などのサポートとしても期待されています。

### ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局  
TEL055-222-2131  
ウエノさくら薬局  
TEL055-279-7661  
ウエノ東薬局  
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局  
TEL055-255-5025  
ウエノ石和薬局  
TEL055-261-9393  
FKウエノ笛吹薬局  
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局  
TEL055-288-1121  
ウエノ美咲薬局  
TEL055-298-6451  
ウエノ中央薬局  
TEL055-223-2266

★ホームページにて  
薬剤師ブログなどが  
チェックできます。  
どうぞご覧ください!  
[www.ueno.vc](http://www.ueno.vc)

