

えいようかつうしん

令和8年 春号



春の日差しが温かい季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？
浜江堂の桜も満開となり楽しんでいただけていますでしょうか？
今回はお店やテレビCMなどでよく目にする【『トクホ』などの食品の表示】についてと春が旬の【『たけのこ』の下処理方法やレシピ】についてご紹介します。

トクホなどの食品の表示について



●トクホ（特定保健用食品）

基準：国が一つ一つ製品を審査して、「効果」や「安全性」を確かめた食品

出典：消費者庁ウェブサイト

表示方法：パッケージに「特定保健用食品」の文字と、マーク(右記)が付いている

例：本品には〇〇(関与成分)が含まれるため、△△の健康維持に役立ちます。



●機能性表示食品

基準：各メーカーが安全性と機能性の科学的根拠を国に届け出れば、その働き（機能性）を表示できる食品



表示方法：パッケージに「機能性表示食品」の文字と、届け出番号が付いている

例：本品には〇〇(機能性関与成分)が含まれるため、△△の機能があります。

●栄養機能食品

基準：国が決めた基準量をクリアした食品



表示方法：含まれている栄養素についてどのような役割があるか書かれている

例：栄養機能食品（〇〇）は△△を助ける栄養素です。

☆注意！☆

これらはお薬ではないため「病気」を治すことはできません。

健康の維持を手伝う食品です。

使用するときには1日当たりの摂取目安量、摂取方法などをよく確認しましょう！

春が旬の『たけのこ』について



なぜ『たけのこ』を下茹で(アク抜き)する時に「米ぬか」を入れるのでしょうか？

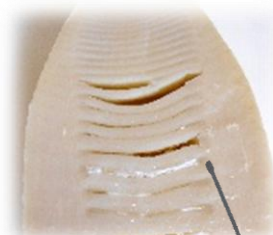
米ぬかと一緒に茹でることによって...

- アク成分を取り除く(デンプンが、アク成分を吸着するため)
 - うま味成分を閉じ込める
 - 酸化を防ぐ(変色を防ぎ、きれいな色を保つ)
 - 繊維を柔らかくする(脂肪分やアミノ酸が繊維を柔らかくするため)
- などの作用があります。



☆米ぬかがない場合☆

- ・米のとぎ汁(1回目)
- ・生米(ひと握り程度)
が代替として使えます！



『たけのこ』の中にある白い粒の正体

うま味成分である「**チロシン**」というアミノ酸が結晶化したものです。

食べても問題はありません！

うま味・栄養成分である「チロシン」ですが、見た目が気になる方は軽く水洗いしてお召し上がりください。

レシピ(『たけのこ』の土佐煮)

【材料】 (3~4人分)

- ・水煮『たけのこ』…250g
- ・出し汁…160ml
- ・みりん…大さじ1/2
- ・料理酒…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・醤油…大さじ1
- ・かつお節…1.5g

【作り方】

- ①『たけのこ』は穂先と根元に分けて切り分けます。
穂先は柔らかいので食べやすくし切りにします。
根元は固いので繊維を断つように1cm幅にちょう切りにします。
- ②かつお節を香りが出るまでフライパンで炒っておきます。
- ③鍋に切った『たけのこ』と調味料をいれ、はじめは強火で煮ます。
沸騰したら弱火にします。
- ④『たけのこ』に味がつくまでしっかり煮たら、最後に炒っておいたかつお節を入れ軽く炊きます。
- ⑤器に盛り付け、完成です。お好みで小葱を散らしてみても良いです。



医療法人 浜江堂 三野原病院 ☎ 092-947-0040