



和 Nagomi Recipe レシピ

今回は…

集中力を高めるレシピ



仕事や勉強をしているとき、頭がボーっとなったり居眠りしたりと、集中力が切れてしまった経験ありませんか？今回は集中力UP効果が期待できる成分の「チロシン」が含まれる、たけのこを使ったレシピをご紹介します。「チロシン」はたけのこの水煮などでできる白いものでうまみの素。また体内で作ることのできる必須アミノ酸の一種で「ノルアドレナリン」の合成に必須です。合成されたノルアドレナリンは、脳内で神経間の連絡のために放出され、神経を安定させやる気を起こさせる働きがあります。

うまみたっぷり たけのこの炊き込みご飯



ワンポイントアドバイス
たけのこのあくを抜くコツは、穂先を斜めに切り落とし縦に2〜3cm深さの切り込みを入れます。たけのこ全体にかかるくらいの水を注ぎ、米ぬかと赤唐辛子を投入落し蓋をして強火にかけ、沸騰したら弱火にしてあくをとりにながら1時間ほど茹で、鍋のまま冷めるまで置きます。米ぬかがない場合は、米のとぎ汁や米ひと握りでもOKです。

エネルギー (1人分)

375 kcal

たんぱく質 : 9.2g
糖質 : 72.6g
脂質 : 3.3g
ナトリウム : 556mg
カリウム : 498mg
ビタミンB6 : 0.15mg
食物繊維 : 2.5g
食塩相当量 : 1.5g

材料 (4人分)

- 米……………2合
- たけのこ……………160g程度
- にんじん……………30g
- 干しいたけ……………1枚分
- 油揚げ……………1枚分

- しょうゆ……………大さじ2
- みりん、酒……………各大さじ2
- 塩……………小さじ1/4
- だし昆布 (10cm程度) ……1枚

簡単にできて
具だくさんののが
うれしい♪



作り方

- たけのこの穂先は薄いくし形に、それ以外は食べやすい大きさに切り込みます。油揚げは2cmの細切りに、にんじんは2cmの千切りに、干しいたけはぬるま湯でもどしで千切りにします。(干しいたけのもどし汁はとっておきます。)
- 米を研ぎ①の調味料を入れます。だし昆布、干しいたけのもどし汁を入れ、2合の線まで水を入れます。この時軽く混ぜておきます。
- ①の材料を入れて炊飯します。
- 炊き上がったら混ぜ合わせて出来上がります。
- お茶碗によそって、おしゃれに山椒の葉や三葉をトッピングするのもいいでしょう。

たけのこの穂先は薄いくし形に切る。



調理時間
約60分

一口メモ

不規則な食生活でチロシンが不足した場合、集中力の低下や意欲の低下などの症状が出る場合があります。また逆にサプリメントを摂取する場合、過剰摂取により血圧の上昇やシミやそばかすが増えることがあります。緑黄色野菜や肉類や魚類がそろったバランスのとれた食事を心がけましょう。

たけのこの栄養と効果効能

チロシン	アミノ酸の一種でうまみ成分 ●ドーパミンやノルアドレナリンなど(満足感・興奮作用を起こす脳内物質)の神経伝達物質を生成すると言われる …… 集中力UP やる気を出させる効果
カリウム	●体の塩分や水分を排出する働き …… むくみの解消(高血圧の予防に効果) ●心臓や筋肉の機能の調節の効果
食物繊維	炭水化物の一種 ●不溶性食物繊維である『セルロース』がたくさん含まれています。 … 水を吸収し膨張 → 便のカサを増加 → 便通改善・便秘解消の効果 ●血糖値やコレステロールを下げる効果 …… 糖尿病、高血圧などの予防



管理栄養士
南条 伊津子

公益社団法人和歌山県栄養士会の地域活動部会で、地域に密着した活動を積極的に行っています。