



たけのこの旬は春の味覚を代表する食材で、4月〜5月が旬です。成長が早く、10日(旬内)で竹になるというられるところから「筍」の字があてられました。独特の旨みがあり、日本料理、中国料理、広く使われています。たけのこの旬は春の味覚を代表する食材で、4月〜5月が旬です。成長が早く、10日(旬内)で竹になるというられるところから「筍」の字があてられました。独特の旨みがあり、日本料理、中国料理、広く使われています。

たけのこの驚くべき効果効能



★亜鉛 たけのこには亜鉛が豊富に含まれていますが、その量はミネラルに類される栄養で、酵素の成分となる働きがあります。また、亜鉛には味が正常に保つ機能が、亜鉛は味の判断を助ける働きをします。また、亜鉛は味の判断を助ける働きをします。また、亜鉛は味の判断を助ける働きをします。

★食物繊維、セルロース たけのこには食物繊維、セルロースが豊富に含まれます。食物繊維は腸を刺激し、便秘を予防する効果があります。また、セルロースは腸の蠕動を促進し、排便をスムーズにします。

★チロシン たけのこにはチロシンが含まれています。チロシンは神経伝達物質の合成に関与し、集中力や記憶力を向上させる効果があります。また、チロシンはメラニン色素の合成にも関係しています。

★グルタミン酸 たけのこにはグルタミン酸が含まれています。グルタミン酸は旨味の成分であり、食欲を促進する効果があります。また、グルタミン酸は神経伝達物質としても機能しています。

★ビタミンC たけのこにはビタミンCが含まれています。ビタミンCは抗酸化作用を持ち、免疫力を向上させる効果があります。また、ビタミンCは鉄の吸収を促進し、貧血の予防にも効果的です。

Acupuncture NEWS  
5月1日(日曜日)  
発行責任者 古昌興  
編集者 古昌興



伊勢志摩路俳句便 名古浩子  
ぶらんこの縛られている小学校  
春風の曲がるところに石仏  
蜂の行き来忙しい羽音かな  
女小屋の煙賑合い春の風

「お灸」はなぜ効くのか？  
ピンポイントにツボを温めるから  
お灸の効果は、温熱作用によるもので、患部の血行を促進し、代謝を高め、痛みを軽減させる効果があります。また、お灸には自律神経を整える効果があり、ストレスを軽減し、リラックス効果をもたらします。



