



マメ知識

Vol.3
2021年3月



筍の白い粉の正体

それは**チロシン**

神経伝達物質であるアドレナリン、ノルアドレナリン、ドーパミンの原料になります！

★自律神経のバランスを整える作用

★脳の働きを助けてくれる作用

★やる気を出させ集中力を高める作用

★成長促進作用

★代謝アップ作用

季節の変わり目にピッタリですね！！



筍の主な栄養素

食物繊維

ポリフェノール

カリウム

パントテン酸

パントテン酸…代謝アップ

ポリフェノール…抗酸化作用



生筍100gあたり エネルギー27^{kcal}、
食物繊維2.8g、カリウム520mg

カリウム制限ある方は水煮缶詰で
カリウム摂取量77mgに抑えられます