

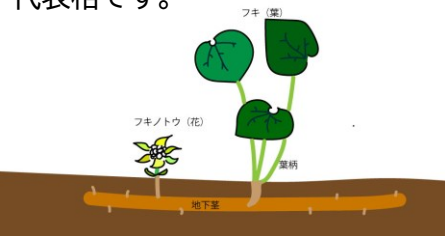
AROGA Letter

Vol.24

ほろ苦い味は春の楽しみ フキノトウとフキ



春の訪れを教えるかのように地面から顔を出す**フキノトウ**。
山菜の王様と称される「タラの芽」や山菜の女王と称される「コシアブラ」と並んで春の味覚の
代表格です。



フキノトウとフキは地下茎でつながっている花(蕾)と葉茎、フキノトウが大きくなってフキになるわけじゃないんですね 😊

春一番に花を楽しみ、少し時期をずらして茎を味わうことができるのも
フキノトウとフキが好まれる理由かもしれません。

フキノトウには、**食物繊維**、**カリウム**、 **β カロテン**、 **α トコフェロール**、**ビタミンK**、**葉酸**などが多く含まれています。
フキに比べると小さな蕾にたくさん栄養成分が詰まっていることがわかります。

100g中	食物繊維 (炭水化物として)	カリウム	β カロテン	α トコフェロール	ビタミンK	葉酸
フキ(生)	3g	330mg	49 μ g	0.2mg	6 μ g	12 μ g
フキノトウ(生)	10g	740mg	390 μ g	3.2mg	92 μ g	160 μ g

日本食品標準成分表(八訂)増補2023より

また、ポリフェノールの一種であり**苦味成分**でもある**ピロリジジン型アルカロイド**、**ケンフェロール**、**フキノール酸**
や、香り成分**フキノリド**などが含まれているのも特徴です。

ピロリジジン型アルカロイドは植物性毒素です。

肝臓や腎臓の働きを高め、デトックス効果が期待できますが、調理の際はアク抜きをしましょう。

ケンフェロールは、ブロッコリー、玉ねぎ、ほうれん草、お茶など身近な野菜にも含まれるファイトケミカルです。
循環器系疾患やいくつかの種類のがんの発症リスクを下げる他、抗酸化、抗炎症、抗微生物、抗がん、心保護、
神経保護、抗糖尿病、抗骨粗鬆症、エストロゲン/抗エストロゲン作用、抗不安、鎮痛、抗アレルギー活性を持つ
ことが示されています。

フキノール酸も**抗酸化作用**が認められていて、花粉症に効果があるともいわれています。

フキノリドは香り成分で、**胃腸の働きをサポート**します。

自然の恵み、春の苦味を楽しんでみませんか？

アイヌの伝承に登場する小人
「コロボックル」はアイヌ語で
「ふきの葉の下の人」という
意味。
フキノトウとは関係ありません(笑)

