



NEWS — LETTER

ISSUE
54
Mar.
'26

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うぞご利用ください。



栄養新聞 2026.3月号

管理栄養士
担当：瀬野 由惟



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

実は同じ植物です！苦みで春を伝える - 「フキ・フキノトウ」

管理栄養士 瀬野 由惟

これからの時期はドライアイと花粉で常時涙が出続けています。

3月に入り、まだまだ風が冷たい日もありつつも、春を感じられる日が増えてきましたね。

気温の変化も大きく、花粉も飛び始めるなど体調を崩しやすい時期ですが、体調管理を心掛け新年度のスタートに備えたいものです。

今回は、春の訪れを伝えてくれるフキとフキノトウのお話です。

冬から春にかけて、雪が溶け始める頃に顔を出すフキノトウと、春の訪れとともに匂を迎えるフキ。

実はフキとフキノトウは同じ植物ですが、フキは葉柄(ようへい)とよばれる葉と茎を繋ぐ葉の一部分(茎そのもの)のような見た目をしたフキですが、茎ではありません。フキノトウはフキの花芽の部分と、それぞれ異なる部位なのです。実はフキの構造は少し特殊で、茎は地下に存在しており縦ではなく横に伸びていきます。その茎から一足先にフキノトウが芽を出し、花が咲いた後にはフキが伸びていくのです。

そして、愛知県はなんとフキの生産量日本一を誇るフキ大国で、知多半島で栽培されている「愛知早生ふき」は国内シェアの約40%を占めています。

柔らかさとアクや苦みの少なさが特徴でシャキシャキとした食感が楽しめます。

一方フキノトウは、日陰になっているところや湿っているところ、寒いところを好みます。

雪が解け始める頃に芽を出すため、地域によって収穫の時期が異なります。

新潟県や群馬県、長野県やその他東北地方の県が主な生産地となっています。

フキやフキノトウは、独特の風味や苦み(アク)を持っていますが、その成分の正体は主に様々な種類のポリフェノールです。ポリフェノールは強い抗酸化作用を持ち、細胞の老化予防、動脈硬化や高血圧、糖尿病などの生活習慣病や認知症の予防にも効果的です。

以下、フキとフキノトウに含まれている苦み成分について紹介します。

- ・ケンフェロール (ポリフェノール)
免疫力を高め、風邪予防に効果的。
- ・クロロゲン酸 (ポリフェノール)
肌や血管を健康に保ち、老化を防ぐ効果を持つ。
- ・フキノール酸 (ポリフェノール)
鼻水や咳などの花粉症症状に効果が期待できる。
- ・植物性アルカロイド
春の山菜に含まれる苦み成分。肝機能を高め、新陳代謝を促進する働きを持つ。

生姜香る フキの混ぜご飯

【材料 (5~6人分)】

- ・米 2合
- ・フキ 生のものであれば5~6本 水煮であれば1袋
- ・生姜 2片
- ・油揚げ 小2枚
- ・みりん 大さじ1
- ・白だし 大さじ3弱/小さじ2
- ・いりごま 適量

【作り方】

〈下準備〉(水煮フキを使用する場合は不要)

- (1) フキはフライパンに入る長さに切り(フライパンは大き目がおすすです)、まな板の上で大さじ山盛り1杯の塩で板ずりをする。フライパンにたっぷりの水を入れ火にかけておく。
- (2) お湯が沸騰しきる前に、塩が付いたままのフキをフライパンに入れる。細いものは3分ほど、太いものは5分ほど茹でる。バットかボウルに冷水もしくは氷水を用意しておく。
- (3) フキが茹で上がったら取り出し(箸で持ち上げて少ししなるくらいになったらOK)、冷水(氷水)に入れて冷ます。
- (4) フキが冷めたら皮と筋を剥く。爪を立てて太い方から2~3cmほど皮を剥き、それを一周くりと行う。先端から出た皮を一つにまとめ、一気に端まで皮を剥き取る。

1. 生姜は千切り、油揚げは細切りにする。
2. お米を研ぎ、1.と白だし大さじ3弱とみりん、規定量になる水を加え、炊く。
3. 生のフキの場合は〈下準備〉を行った後、小口切りにし、白だし小さじ2と和える。
※水煮フキの場合は水気をよく切った後、小口切りにし、白だしと和える。
4. お米が炊き上がったたら3.を加え、よく混ぜる。
5. 器にもり、いりごまを振りかけて完成！(4.のタイミングで全体に混ぜ込んでも美味しいです♪)

