

栄養だより

第3回

テーマ: 「こんにゃく」

7月に入り、いよいよ夏本番です。皆様いかがお過ごしでしょうか。今回のテーマは「こんにゃく」。いつも脇役だけれどなくてはならない存在の「こんにゃく」について言ってみました。どうぞ御覧ください。

白いこんにゃく、黒いこんにゃく

こんにゃくは、こんにゃくいもから作られています。生のいもを直接すりおろして作る方法と、いもを乾かして粉にして作る方法があります。今ではほとんどが粉から作られています。

米粉を使って作ると白こんにゃくができるので、海藻などの粉を混ぜて黒こんにゃくを作っています。

白こんにゃくは、彩りよく上品に、黒いこんにゃくを使うと素朴な感じになります。



こんにゃくいも

豆知識

日本人には昔からおなじみのこんにゃくですが、日本以外の国ではほとんど食べられていないようです。



平安時代の夏から食べられていて、はじめは高級な食べ物でしたが、江戸時代には庶民の食卓にのびるようになりました。

こんにゃくでダイエット!?! & 便秘解消!!

「こんにゃくはノンカロリーだから、いくら食べても大丈夫」と思っている方もおられるエラですが、こんにゃくには「エネルギー」があるのです。しかし、1回に食べる量を50~100gとするとわずか2、3キロカロリーなので超低カロリー。

血酸が少なくもの足りない時など、こんにゃく料理をプラスすれば、エネルギーをおさえながら満足感を得ることができま。また、こんにゃくには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、胃腸や血液中で優れた働きをして、便秘の予防、解消、大腸ガンの予防などに効果的なのです。

こんにゃくの栄養

	板こんにゃく	糸こんにゃく
根元量	1枚	1袋
重量	250g	200g
エネルギー	13キロカロリー	12キロカロリー
食物繊維	5.5g	2.4g

(日にりたい食物繊維は20~25g)

栄養課のメニューコーナー

ピーマンとこんにゃくの炒り煮 1人分約23キロカロリー

材料

- ピーマン 30g
- 人参 10g
- 糸こんにゃく 40g
- 油 0.5g しょうゆ 3g
- みりん 1g

作り方

- ピーマン、人参はせん切り、糸こんにゃくは下ゆでして4~5cmに切る。
- 材料を油で炒めて、火が通ったら味つけをしてできあがり。

こんにゃくの下ゆで



板こんにゃくは塩ごもんで水からゆで、沸騰してから2~3分。
糸こんにゃくは熱湯に入れ5~6分。
どちらもザルにあげ、水気をよく切ってから使います。

平成27年7月
栄養課