



こんにゃく

5月29日は、蒟蒻の日

2018年 5月 栄養だより

蒟蒻の種芋（いも）の植えつけが5月に行われることと、「こん（5）にゃ（2）く（9）」の語呂合わせで、平成元年（1989年）に、全国こんにゃく協同組合連合会によって定められました。

<蒟蒻の栄養と効果について>

●便秘の改善 生活習慣病の予防

～蒟蒻の主成分はグルコマンナン（別名 コンニャクマンナン）～

グルコマンナンは、蒟蒻に含まれる水溶性の食物繊維で人の消化酵素で消化できず、胃の中で水を吸って何倍にも膨れます。

腸の動きを活発にし、便通を促し、腸内の有害物質を排出させ、便秘の改善に効果があります。

また、コレステロール値を下げたり、糖分を体内に吸収させるスピードを遅くすることで、糖尿病の予防にも役立ちます。

不必要なナトリウムを排出させる作用があるため血圧が高めな方にもオススメの食材です。

※蒟蒻は体内の有害物質をきれいにする食べ物であることから、「おなかの砂おろし」や「胃のほうき」などと昔から呼ばれ親しまれています。

●骨粗しょう症の予防

蒟蒻に含まれるカルシウムはアルカリ性なので、酸に溶けやすく体内に吸収されやすい性質をもっていることから、骨粗しょう症を予防する働きがあります。

～白い蒟蒻と黒い蒟蒻～

普通の蒟蒻の加工方法は、蒟蒻芋を切り干し粉にした精粉から作られています。このまま作ると白い蒟蒻が出来上がります。黒い蒟蒻は、アラメ(海藻の一種)の粉を入れて黒くしています。西日本では、蒟蒻と言えば黒い蒟蒻、東日本では白い蒟蒻が一般的です。このほかに芋から直接作った「生芋蒟蒻」も少し黒っぽく出来上がります。

蒟蒻独特のブニブニとした食感は、よく噛むことに繋がります。食品をよく噛んで食べることで、満腹中枢を刺激し、食べすぎを防ぐことができます。

また、蒟蒻は安価で安定的に入手しやすい食材です。食事の一品に蒟蒻を加えてみてはいかがでしょうか？

