



## 5/29 こんにゃくの日

5月29日は「こんにゃくの日」です。  
こんにゃくは食物繊維を多く含み、お通じを助けるため、昔から「おなかの砂おろし」や「胃のほうき」と言われています。  
今月は身近な食品「こんにゃく」についてご紹介いたします。



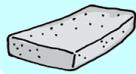
### ◆こんにゃくを上手に活用しましょう

#### ●こんにゃくは低エネルギー食品の代表

こんにゃくの大きな特徴と言えば、そのエネルギーの低さ!!

こんにゃくは97%が水分でできているため、エネルギーは100g当たり5kcalととても低いのです。

低カロリー



そのため料理に活用するとエネルギーを上げることなく、料理のかさや品数を増やすことができます。



ダイエットしたいが食事の量を減らすのは難しいという方にぴったりの食材です。

こんにゃく以外にも、エネルギーが低めの食品として、野菜、きのこ、海藻などがあります。これらの食品にはビタミンやミネラルも含まれるため、こんにゃくと組み合わせ活用しましょう。



#### ●毎日のお通じを手助けします

こんにゃくには100g当たり約2.2gの食物繊維が含まれています。

食物繊維は人間の消化酵素では分解できない成分ですが、便の量を増やし、毎日のお通じを手助けするなどの役割があります。



現在の日本人の食生活では食物繊維は不足気味と言われています。煮物や炒め物などよく食べる料理にこんにゃくを加えることで手軽に食物繊維量を増やすことができます。

#### ●独特のかみごたえでメタボ解消

こんにゃく独特のプニプニとした食感は、よくかむことにつながります。

食品をよく噛んで食べることで、脳にある満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐことができます。



### ◆こんにゃくマセドニアンサラダ



1人分  
211kcal



材料(2人分)

- ・じゃがいも(中) …2個
- ・ミックスベジタブル …100g
- ・こんにゃく …100g
- ・マヨネーズ …大さじ2
- ・無糖ヨーグルト …大さじ2
- ・塩・こしょう …少々

- ① じゃがいもとこんにゃくを1cm程度の角切りにする。こんにゃくは軽く下ゆでし、じゃがいもは串が通るまでゆでる。
- ② ミックスベジタブルを解凍し、①と一緒にボウルで混ぜる。
- ③ ②にマヨネーズとヨーグルトを加え良く混ぜる。
- ④ 塩・こしょうで味を調べ完成!!

### 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします  
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



### 作ってみよう お手軽料理



お弁当のおかずに！いつもの卵焼きと一味違う

### ★エリンギの卵焼き★

1個分  
75kcal

材料(卵焼き4個分)

- ・卵(L) …3個
- ・エリンギ …小1本
- ・めんつゆ …大さじ1
- ・こしょう …少々
- ・油 …少々

エリンギはみじん切りにする。フライパンを温め、キッチンペーパーで油をなじませる。エリンギを軽く炒め、めんつゆ、コショウで味付けをする。卵焼きの中央に味付けしたエリンギを巻き込んで焼き上げる。

