



藤子・F・不二雄キャラクターズ × 朝日新聞

朝日新聞は、川崎市 藤子・F・不二雄ミュージアムを応援しています

企画・制作 朝日新聞社メディアビジネス局

広告特集

みんなの未来ドア

メタボ時代の救世主、お腹をスッキリ、家族みんなにうれしい

みんなは知ってる? こんにゃくの魅力



日本人の食卓に古くからなじみのあるこんにゃく。どんな特徴や栄養があるか知っていますか。おいしくて体に良いこんにゃくについて学んでみよう。

こんにゃくが 良い 3つの理由

1 ローカロリー & 糖質ゼロ

2 食物繊維が お腹を お掃除

3 家族の カルシウム 補給にも

- こんにゃくの100g当たりのカロリーはごはんやパスタの25分の1、食パンの40分の1程度。様々な料理に取り入れ、**食事全体のカロリーを下げるのでダイエットに最適。**
- 血糖値を上げる糖質はゼロ。

- こんにゃくは水分が97%で、残りは食物繊維。消化されずにそのまま大腸に届き、やんわりと刺激して排便を促すんだ。だからお腹がスッキリするんだよ。

- 子どもの成長に欠かせない栄養素だし、お年寄りの骨粗しょう症(骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気)の予防にもなるよ。
- こんにゃくのカルシウムは胃酸に溶けて吸収されやすく、**カロリーを増やさずにカルシウムを補給するには、こんにゃくが最適。**



カロリー

ごはん、パスタの1/25

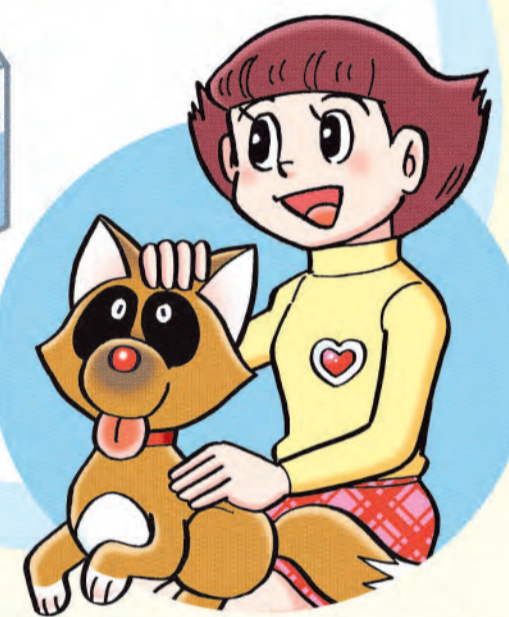
食パンの1/40



- 善玉菌のエサとなって腸内環境を改善する食物繊維はさつまいも並み。日本人は食物繊維の摂取が不足(30代の不足量は男性で1日2.7g、女性で2.1g)。**カロリーを増やさずに食物繊維を補給するには、こんにゃくが最適。**

板こんにゃく1枚、しらたき1袋の3/4がコップ半分の牛乳のカルシウムと同じ。

※カルシウム含有量
板こんにゃく(1枚250g)…108mg
しらたき(200g袋)…150mg
牛乳・コップ1杯(200g)…220mg



※食物繊維含有量 板こんにゃく(1枚250g)…5.5g
しらたき(200g袋)…5.8g さつまいも(1個200g)…4.6g

こんにゃくQ&A

Q こんにゃくは何からつくるの?

Q 白いのと黒いのがあるのはなぜ?

Q 日本以外で日常的に食べている国は?



A サトイモ科の植物「こんにゃく」の球茎(芋)からだよ。一人前になるまで約3年かか、大きいものでは直径30cmほどに成長するんだ。その形から原産地のインドシナ半島では「象の足」とも呼ばれているよ。



A 芋を薄く切って乾燥させ、さらに細かく粉にした精粉で作るのが白いこんにゃく。これに海藻粉末を混ぜたものが黒いこんにゃくだよ。昔から食べられていた生芋こんにゃくは芋の皮などで黒っぽい色をしていたので、これに似せたものなんだ。



A 実はないんだ。中国や東南アジアの限られた地域では食べられて来たんだけど、作物として栽培し、日常的に様々な料理で食べているのは日本だけ。近ごろ中国では伝統料理や多種多様な食べ方が急拡大しているし、肥満に悩む欧米でもローカロリーの種として「シラタキ」が注目されているんだよ。



出典：一般財団法人 日本こんにゃく協会「こんにゃくの雑学」より作成



1人分 72 kcal

これがこんにゃく? 新しいデザート 板こんにゃくのナタデココ風

【材料】(2人分) 板こんにゃく(白)…1/2枚(100g) フルーツミックス缶…1缶/レモン汁…小さじ1/4(A)砂糖…大さじ2と1/2/水…1/4カップ 【作り方】①:板こんにゃくは色紙切りにして下ゆです。②:鍋に(A)を煮立て、①を加え、2~3分煮る(煮汁はとっておく)。③:②をボウルにあげ、レモン汁を加える。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。④:器に③とフルーツを盛り、②の煮汁を適量かける。

■ポイント ヨーグルトに下味をつけたこんにゃく、フルーツを混ぜてもおいしくいただけます。

おいしく楽しく作ろう

おうちでこんにゃく料理

~形や味付けは自由自在~

どんな料理(主食~デザート)にも変身!
ぷりぷりした独特の噛みごたえを楽しもう!
低カロリー、糖質ゼロなので罪悪感なく
間食にもおやつにも!

ぷりぷりとした食感が特徴的で、低カロリー・糖質ゼロのこんにゃくは、形状も味付けも自由自在。メインのおかずから主食、デザートまで、どんな料理にもアレンジできて、罪悪感なく食べられます。今夜のおかず、明日のおやつに、こんにゃくレシピを加えてみませんか。

おいしいこんにゃくレシピはこちら



結びしらたきのバル風スキレット



こんにゃくヨーグルトスコーン



1人分 313 kcal

しらたきでつくと、生パスタでつくったような味わいに こんにゃくのナポリタン風

【材料】(2人分) しらたき…400g/玉ねぎ…1/2個/ピーマン…2個分/トマトケチャップ…大さじ4/オリーブ油…大さじ2/(仕上げ)ウインナーソーセージ…4本/トマトケチャップ…大さじ2/こしょう、粉チーズ…各適量 【作り方】①:しらたきは水でさっと洗い、食べやすい長さに切る。フライパンを強火で熱してしらたきを入れ、3分間ほど油を引かずに炒めて端に寄せ、②:中火にし、空いたところにオリーブ油、玉ねぎを入れて炒め、すき通ってきたら、ピーマンを加えて軽く炒め、しらたきと炒め合わせる。③:トマトケチャップを加え、水分をとばすように炒め合わせ、火を止める。④:仕上げにフライパンでソーセージを炒め、③、トマトケチャップ、こしょうを加えて混ぜ、器に盛り、粉チーズをふる。

■ポイント ①でしっかり水分をとばすと、おいしく仕上がります。※①~③の工程で作り置きになります(冷蔵庫で2~3日保存可)。