

## こんにゃく

### 【材料／バッド1枚分】

こんにゃく芋	約1kg
〔水	15カップ(3000ml)
石灰	4～6g

※本日は市販のこんにゃく粉1袋(25g)を使用

### 【作り方】

1. こんにゃく芋をよく洗い、芋の芽を包丁で取り除く。市販のこんにゃく粉をぬるま湯180mlに溶かしておく。
2. ボウルに15カップ(3000ml)の水を入れる。すりおろし器でこんにゃく芋を摺り下ろし、水を張ったボウルに入れ、30分程そのまま置く。
3. 2を鍋に移して、火をかけ、木べら等でのり状になるまでよく煎じる。
4. 50～60℃位まで冷ましたら、石灰を入れて手早く練る。(今回はお湯に溶いた市販のこんにゃく粉を入れる。)
5. 器に入れてよく平らにして、30分くらいで固まる。
6. たっぴりのお湯で20～30分煮出して、できあがり。

出来上がったこんにゃくを料理に使用するときには、料理に合わせて切ってから、さらに茹でて、あくを抜いてから使用してください。

### <生芋こんにゃくの栄養量／100g分>

エネルギー 5Kcal たんぱく質 0.1g 脂質 0.0g 食物繊維2.2g 塩分量0g

## おでんみそ

### 【材料／作りやすい量】

みそ	100g
砂糖	100g
酒	大さじ2
ゆずの皮	少々

### 【作り方】

1. ゆずの皮を剥いて、細かく刻む。
2. 鍋にみそ、砂糖、酒を入れ、弱火でよく煮詰めながら、練る。

### <栄養量／1人分>

エネルギー 60Kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.6g 食物繊維0.6g  
塩分量 1.1g

# 食物繊維を積極的に摂ろう！

令和6年1月22日（月）

小鹿野町 保健課

## 食物繊維の種類

### 不溶性食物繊維

<働き>

水分を吸収して、便の量を増やし、排便を促す。便秘の予防になる。

<多く含まれる食品>

こんにゃく、ごぼう、れんこん、大豆、おから、きのこ類 等

### 水溶性食物繊維

<働き>

小腸での栄養素の吸収を緩やかにし、食後の血糖値を抑える効果がある。また、コレステロールを吸着し、体外に排出する効果もある。

<多く含まれる食品>

大麦、野菜類、果物、こんにゃく、わかめ、芋類、こんにゃく芋 等

 食物繊維の摂取量を目標量に近づけることで

生活習慣病予防に繋がる可能性が高い

食物繊維の摂取目標量（50～69才の男女）

**男性 20g以上**

**女性18g以上**

## 食物繊維の多い食品

	(不溶性食物繊維)	(水溶性食物繊維)
玄米 1杯(120g)	0.2g	1.4g
大麦 大さじ1(10g)	0.4g	0.6g
こんにゃく1枚(300g)	9.0g	—
大豆 (50g)	8.2g	0.8g
納豆 1パック(40g)	1.8g	0.9g
バナナ 1本(90g)	0.9g	0.1g
りんご 1/4個(50g)	0.5g	0.2g
ごぼう 10cm(22g)	0.7g	0.5g

 穀物類、大豆製品、野菜、果物を意識的に食事に取り入れて、繊維を摂ろう