

5/29
こんにゃくの日

こんにゃくを食べる前に！ 食物繊維の摂り方

5月29日は「こんにゃくの日」。カロリーゼロで満腹感があるだけでなく、実は食物繊維も豊富。そんなこんにゃくの「さらに役立つ」情報で、腸内環境を整えましょう！

こんにゃくは超ヘルシー食材

- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防止
- カロリーがゼロ
- 食物繊維が豊富
 - 腸内で排泄物のかさを増やしてくれる
 - 排泄物と一緒に老廃物を体外へ出す

食物繊維は、女性の場合1日約16g必要と言われていますが、実際には12gくらいしか摂取できておらず、不足しがちです。

食物繊維が不足すると…

- ◆ 腸内に腐敗老廃物がたまり、悪玉菌が増える
- ◆ 動脈硬化
- ◆ 吹き出物・肌荒れ
- ◆ 大腸がん
- ◆ 腸炎
- ◆ ひどい便秘など…

食物繊維は
しっかり摂って
ほしいよ～

意外と知らない！？食物繊維の種類

食物繊維には「不溶性」「水溶性」の2種類があり、腸内の働きがそれぞれ違います。

腸内で排泄物のかさを増やす

不溶性



※一般に、食物繊維の働きを高めるためには、不溶性:水溶性=2:1の割合で摂ることが望ましいとされています。

排泄物と一緒に老廃物を体外へ出す

水溶性



ところが

こんにゃくは食物繊維は
不溶性のみ！

こんにゃく100gあたり

不溶性: 3.0g

水溶性: 微量 **不足**

排泄物のかさが増えても、体外へ出す働きが足りず
食べすぎが、かえって便秘につながることも！！

こんにゃくを食べるときは

水溶性食物繊維を含む食材と
一緒に摂るのがベストなんです！

こんにゃくを
食べるなら

水溶性食物繊維が豊富な！ ベストパートナー食材と一緒に！

水溶性食物繊維が豊富な食材にも不溶性食物繊維が含まれます。そのため、水溶性食物繊維が豊富な食材をプラスしてバランスを調整するのがベスト。

こんにゃくを食べすぎると
不溶性食物繊維に偏ってしまうので、
1日1人100g程度で十分♪

納豆

不溶性 4.4g
水溶性 2.3g
(100gあたり)

ごぼう

不溶性 3.4g
水溶性 2.3g
(100gあたり)

recipe

ママ
チエ
レシピ



1人分: 栄養価

エネルギー	53kcal
タンパク質	3.6g
不溶性食物繊維	2.0g
水溶性食物繊維	0.6g
食物繊維総量	2.7g

食費 80円
(1人分)

カリポリ納豆こんにゃく

納豆のねばねばに、角切りにしたこんにゃくや大根の食感が面白い一品です。こんにゃくの水分を軽減するために味噌を加えています。

一日分の※
約15%

材料・4人分

[2361] 板こんにゃく … 1/2枚
納豆 … 2パック
大根の漬物 … 50g
青ねぎ(小口切り) … 大さじ1
添付の納豆のタレ … 2袋
味噌 … 小さじ1

作り方

① 板こんにゃくは5mm～1cm程度の角切りにし、熱湯でさっと茹でる。大根の漬物も同じ大きさに切る。
② ボウルに納豆のタレ、味噌を入れてよく混ぜ合わせ、納豆、青ねぎ、①のこんにゃくと大根の漬物を加えて和える。



1人分: 栄養価

エネルギー	50kcal
タンパク質	1.0g
不溶性食物繊維	3.4g
水溶性食物繊維	0.3g
食物繊維総量	3.7g

食費 122円
(1人分)

こんにゃくと野菜のバター醤油ステーキ

甘辛い味付けでご飯が進み、青のり風味のごぼう・人参と相性抜群です！

一日分の※
約20%

材料・4人分

[2361] 板こんにゃく … 1.5枚
ごぼう・人参ミックス … 1袋
にんにく … 1/2かけ
青のり … 少々
バター … 10g×2かけ
濃口醤油 … 大さじ3
砂糖 … 大さじ1
青ねぎ(小口切り) … 適量

作り方

① こんにゃくは縦1cm程度に切って塩(分量外)をよく揉み込み、15分程度置いたら、熱湯でさっと茹でる。
② フライパンにバターひとかけ(10g)を溶かし、ごぼう・人参ミックスをソテーする。青のりを振り、皿に取り出しておく。
③ そのままのフライパンに①のこんにゃくを並べ、動かさずに焦げ目をつける。チリチリと音がしてきたらすりおろしたにんにく、砂糖、醤油を加えて全体に絡ませたら②の上に重ね、青ねぎを散らす。

※1人あたりの1日の食物繊維総量の目標量に対する割合。

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。