

# NEWS — LETTER

ISSUE  
40  
Jan.  
'25

## LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま  
す。また休診情報やセミナー  
情報等も配信しますので、ど  
うぞご利用ください。



## 栄養新聞 2025.1月号

管理栄養士  
担当：櫻井 綾香



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

## この時期の味方？ - 「こんにゃく」

管理栄養士 櫻井 綾香

こんにゃくはおでんで食べるのが好きです

明けましておめでとうございます。  
今年もよろしく願いいたします。

皆様お正月はいかがお過ごしでしたでしょうか。正月太りという言葉があるように体重が増えやすい時期ではありますが、今回はそんな体重を取り戻すための助けになるような「こんにゃく」のお話です。

こんにゃくと言っても様々なものを思い浮かべると思いますが、今回は少し珍しいこんにゃくについてお話をさせていただきます。

「生芋こんにゃく」を食べたことはありますか？

よく食べられるこんにゃくはこんにゃく芋から精製したこんにゃく粉から作られたものですが、「生芋こんにゃく」は芋をすり潰して作られたものです。

昔はこの生芋で作る方法が一般的で、こんにゃく芋が採れる冬にしか食べられない物でしたが、一度粉にすることで年中食べることができるようになりました。

生芋こんにゃくは作り方が違うだけではなく食感も異なります。冬の今が旬ですので是非食べてみてください。

以下、こんにゃくに含まれる栄養素を一部ご紹介します。

こんにゃくは97%の水分とグルコマンナンが主な成分で、100gあたりのカロリーが約7kcalと低カロリーです。

また、糖質もほとんど含まれていません。

そのため、ダイエット向きの食材として知られています。そのほかの栄養素として骨や歯を作るカルシウムや体内の塩分を排出するカリウムなども含まれています。

グルコマンナンという言葉聞いたことがある方は多いかと思いますが、グルコマンナンは水溶性の食物繊維です。

糖やコレステロール、酸化脂質を取り込み体外に排出させる役割があります。

そのため、血糖値の上昇抑制やコレステロール値、中性脂肪値の改善などに効果があるといわれています。

しかし、こんにゃくは凝固剤を使用して作られるため、製造する過程で、不溶性の食物繊維に変化します。

不溶性食物繊維は、水を吸って便の量を増やします。

本来は、お通じの改善に繋がりますが、食べ過ぎるとお腹が張る原因になります。

板こんにゃくだと1日1枚分（200～250g）程度を目安にしましょう。

## しらたきのチャプチェ

### 【材料（2人分）】

・しらたき	200g	・ニラ	1/4束
・牛ひき肉	100g	・しいたけ	2個
・にんじん	1/3個	・ごま油	大さじ1
・玉ねぎ	1/4個		

★しょうゆ	大さじ1.5	★みりん	大さじ1
★砂糖	大さじ1/2	★酒	大さじ1
★オイスターソース	小さじ2	★すりおろしニンニク（チューブ可）	小さじ1
★白いりごま	大さじ1		

### 【作り方】

下準備：鍋にお湯を沸かし、しらたきを加え1分ほど茹でる。ざるにあげ水気を切る。

①しらたきは8cm幅に切る。にんじんは細切り、玉ねぎとしいたけは薄切り、ニラは5cm幅に切る。

②しらたきを油をひいていないフライパンに入れて中火で3～5分程乾煎りし、器に移す。

③フライパンにごま油を入れてにんじん、玉ねぎ、しいたけを炒める。

④野菜に火が通ったら、牛ひき肉を加えて中火で炒める。

⑤牛ひき肉に火が通ったら、しらたきとニラ、★を加えて中火で炒める。

⑥お皿に盛り付けて完成。

