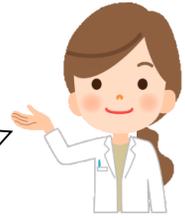


年の瀬も近づき何かと忙しい時期ではありますが、お元気で過ごしてはいかがでしょうか。12月27日は、伏見寒天記念碑を建てる会が制定した『寒天発祥の日』です。現在の暦の12月末頃に初めて寒天の元であるところてんが提供されたこと、その寒天発祥の地となった伏見の語呂を24+3=27とできることから12月27日が記念日となったそうです。そこで今月は「寒天」についてご紹介します。



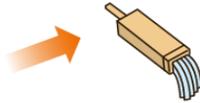
寒天とは？



テングサを煮出して抽出



型に入れて冷やして固める



ところてん
突き出してそのまま食べる



寒天
カットして凍らせて乾燥させる

参考：かんでんばば

「寒天」は、天草やオゴノリといった紅藻類という海藻が原料です。海藻をぐつぐつと煮込み冷やし固めたゼリー状のところてんを凍らせて乾燥させたものが寒天です。そのため寒天には植物性の食物繊維が豊富に含まれています。



寒天の健康効果

●便秘予防

寒天に豊富に含まれる食物繊維は、大腸内で水分を吸うと膨張して便のかさを増し、柔らかくします。また、食物繊維は腸内細菌の中でも善玉菌を増やし、悪玉菌の増殖を抑えたり有害物質が吸収されることを防いでくれます。



●動脈硬化予防

寒天は、食事に含まれる余分なコレステロールの吸収を防ぎ、コレステロール値が下がりやすくなると言われています。



●高血糖の予防

食物繊維を適量とると、胃がその内容物を腸へ送りだすスピードが遅くなり、腸壁からの糖質吸収にも時間がかかり血糖値の上昇を緩やかにします。



●肥満を防ぐ効果

食物繊維には吸水力があるため、少量でも満腹感が得られやすいです。また、糖質の吸収に時間がかかるので満腹感が長持ちするというメリットもあります。

寒天活用術

ゼリーなどデザート印象が強い寒天ですが、食事にも使うことができます

ご飯+寒天



参考：寒天組合

使い方
(米2合、粉末寒天2g程度)
通常通りお米を洗い水を入れ、最後に粉末寒天を加えて炊飯する。

いつものごはんにも食物繊維もプラスでき、お米はつやと甘みが出て、美味しく炊き上がります。

野菜炒め+寒天



不使用

使用

参考：かんでんばば

使い方
(野菜200g、粉末寒天0.2g程度)
炒め物を作り、最後に粉末寒天を全体的にふりかけてよく混ぜあわせる。

野菜の水分が流れ出るのを防ぎ、味が絡みやすくなります。

食事は1日3食バランス良く食べることを基本に、不足しがちな食物繊維は寒天をプラスして補ってみてはいかがでしょうか。

