

知って  
得ます!

おいしく、キレイに、ヘルシーに!

# 「こんにゃく」のチカラ

採録



こんにゃく広報大使 こんにゃくが  
来場者をお出迎え。



日本の伝統食であり、低カロリーで食物繊維が豊富な「こんにゃく」をテーマにしたセミナーが、10月21日(土)に築地・浜離宮朝日ホール 小ホール(東京)で開催されました。食物繊維と快便の関係や、こんにゃくをよりおいしく食べる方法、こんにゃくの魅力などが存分に語られ、来場者は熱心に耳を傾けていました。

## 第2部 笑顔のある毎日はいつもの食卓から

講演 ～こんにゃくを美味しくいただくちょっとしたヒント～

こんにゃくの栄養や、よりおいしく食べるための下ごしらえの方法、簡単なこんにゃくレシピについて楽しくお話していただきました。



料理研究家

浜内 千波 先生

はまうち・ちなみ/1955年生まれ。大阪成蹊女子短期大学栄養科卒業後、OLを経て岡松料理研究所へ入所。80年ファミリーッキングスクールを東京・中野坂上へ開校。その後一貫して『家庭料理をちゃんと伝えたい』という思いで、料理教室を主宰。『料理は、もっともっと夢のある楽しいもの』をモットーに、テレビ番組や料理ビデオの出演、講演会、雑誌や書籍の執筆活動、各種料理講習会への参加を積極的に行う。

### 野菜のような感覚で使いましょう

**第6の栄養素として注目される食物繊維**  
こんにゃくは水分が約97%で、ほかには食物繊維がほとんど、低カロリーでほぼ無味です。芋類に分類されますが、糖質がなく、食物繊維は板こんにゃくに比べて、1枚でレタス1個分以上です。野菜のように食物繊維を取る目的で食べてはいかがでしょうか。不足している食物繊維の補給に

もなり、カロリーのとり過ぎも防いでくれます。昔から「腸の砂おろし」と言われて、悪いものを体外に出すといわれ、食物繊維は5大栄養素に続く第6の栄養素として現代病に役立つことがわかってきています。こんにゃくは特有の匂いがあり、味が染み込みにくいというイメージがあるかもしれませんが、食感の良さはこんにゃくならでは、下ごしらえすると、さ

下ごしらえで料理の幅が広がる  
その手法は、まずこんにゃくに塩を多めにし、流水で洗います。表面を傷つけ、流水で洗います。次にフォークで何回か突き刺し、さらにげんこつでしっかりと叩いて繊維を柔らかくします。それをひとくち大にちぎり、フライパンで乾煎し、水分を飛ばします。角が丸くなったからお酒をふって吸わせましょう。あとは他の具材と一緒に炒めたり煮るなどしてください。

しらたきは、3分ほど茹でるか、フライパンで乾煎し、お酒をまぶすだけ。これをポン酢醤油と一味唐辛子に漬け込めばサラダが作れます。煮物だけでなく、いろいろなメニューに広く使っていたらと思います。

会場への入り口にはこんにゃくについての展示があり、来場者の目を引いていました。



会場への入り口にはこんにゃくについての展示があり、来場者の目を引いていました。

## 第1部 快便を得るための方策：食物繊維の有用性について

講演

近年、世界で急増している便通異常。その原因や排便のしくみ、大腸におけるこんにゃくなど食物繊維の役割について、豊富なデータでお話していただきました。



さくらライフ錦糸クリニック院長・医学博士

松枝 啓 先生

まつえだ・けい/1943年生まれ。69年岡山大学医学部卒業。国立国際医療センター第一消化器科医長、教育部長、国立国際医療センター・国府台病院院長などを経て、現在に至る。消化器に関する権威で、特に排便コントロール、過敏性腸症候群の研究では世界的な評価を得ており、著書・テレビ出演など多数。研究活動を継続しながら、患者の希望や人生観に寄り添ったアプローチにより、地域の赤ひげ先生として地域医療を実践している。

### こんにゃくと適度な運動で快便を

人生の質の向上には快便が不可欠

最近では検査しても異常がないが、お腹が痛い、便が出ない、下痢が続くという機能性消化管障害が世界で急増しています。原因は紛れもなくストレス社会です。肉体的労働により体を動かしてストレスを解消する機会が減り、経済的・時間的な余裕から腹部や便通に過剰な注意を払う

ためストレスが増幅しています。「腸腸相関」といい、脳と胃腸は自立神経を介して一体化しています。ストレスが腸管運動異常を発生させ、また腸内細菌叢を攪乱して便秘や下痢が起こり、悪玉菌が増えたと便秘や下痢を助長します。この悪循環を断ち切るには快便が必要です。快便で重要なのは、大腸の蠕動運動で十分な便塊を直腸に移入して直腸の壁を伸展させるこ

と。大腸が一番動くのは長い空腹時間の後なので朝食は重要。たくさん食物繊維とごはん、味噌汁をしっかりと取ることで、腸内環境を改善します。こんにゃくは不溶性食物繊維なのでそのまま消化されずに大腸に達し、便量を力加増するので大腸の蠕動運動が促進されます。ストレス対策には規則正しい生活と運動、何事も100点を取ろうとせず75点主義が重要です。快便を得るには、こんにゃくなど多くの食物繊維を摂取し、適度な運動をおすすめします。

## 第3部 こんなにもある「こんにゃく」の魅力

トークセッション

松枝啓先生、浜内 千波先生と、こんにゃくのすべてを知る日本こんにゃく協会理事長 小林徹氏の3人により、こんにゃくに関するさらに興味深いお話しが伺えました。



さくらライフ錦糸クリニック  
院長・医学博士  
松枝 啓 先生

料理研究家  
浜内 千波 先生

日本こんにゃく協会理事長  
小林 徹 氏

### 食物繊維が発がん性物質を排出

こんにゃくの食物繊維はどのくらいありますか。

小林 レタスの約3倍。さつまいもと同量くらいの食物繊維が入っています。しらたきはそのまま水を切って簡単にサラダにできますので、毎日食べていただくとうまく量を増やすという意味でもいいと思います。

### 糖病食やダイエットにおすすめ

松枝 便秘になると腸内に悪玉菌が増殖します。悪玉菌は発がん性物質も産生します。便秘だと発がん性物質が大腸に長くどまり、粘膜に暴露されてしまうので、大腸がんの発生率が高くなると考えています。したがって便を出して、悪玉菌を増殖させないこと、発がん性物質を早く体外に排出することが大切だと思います。

### おすすめ調理法は

浜内 こんにゃくは、生のまま、焼く、揚げる、煮る、蒸す、すべてに使えます。一回冷凍したものでも解凍して絞ると、少し違った新しい食感も楽しめます。しらたきはデザートにも使えます。砂糖で揉むのがおすすめです。砂糖は水分を抱



小林 すき焼きにしらたきを入れると肉が固くなるというわけですが、これは誤解です。味が染みわたらなければ子供たちも好みますのでぜひ使ってください。こんにゃくは和食の中では脇役ですが、野菜のように健康の素となります。この素晴らしい食品を、ぜひ毎日の食卓で食べていただければと思います。

松枝 非常に合理的だと思えます。カロリーが少ないことのみならず、満腹感を得られるという性質があります。胃の中での停滞時間が長いので、

最後にメッセージを。松枝 お母様方にぜひお願いしたいのは、伝統的な日本の朝食を作り、お子さん、お孫さんに食べさせることです。いい便をだすような食事を考えていただければと思います。

伝統食こんにゃくを見直し、次の世代へ

ダイエットにつきものの空腹感を回避できます。こんにゃくを上手に使うと楽しい食事ができると思います。

浜内 こんにゃくをあまり細かく切らず、だしを利かせて薄く味付け、ゆっくり噛んで含まれた味をじっくりと味わうのがおすすめです。