



栄養のしおり

帯広厚生病院 栄養科

2024年

8月1日

ゼラチンとは

動物の骨や皮などに含まれるコラーゲンから抽出されたたんぱく質です。消化吸収が良く口当たりも良いので、噛む力が弱い方や食欲が無い方などに幅広く使用されています。市販のゼラチンにはふやかすタイプの「粉末ゼラチン」「板ゼラチン」、ふやかす工程がない「顆粒ゼラチン」があります。

★それぞれの違いは？

粉末ゼラチン	板ゼラチン	顆粒ゼラチン
細かい粒子状 g単位	シート状 枚数単位	粗い粒子状 g単位
水でふやかして温めた液体に加え混ぜる。	1枚ずつ氷水でふやか し、水気を絞ってから温 かい液体に加え混ぜる。	水でふやかさずにそのま ま温かい液体と混ぜる。

こんないいこと

ゼラチンを摂取することは、骨・関節の老化防止や肌の美容を保つことに繋がります。

また、1日7gのゼラチンを摂取することで、もろい爪が改善したという報告もあります。

ゼラチンといえば、ゼリー作りというイメージですが、お米を炊く時に入れるとしっかりとふっくらと炊き上がったり、ハンバーグや餃子のタネに入れることで、肉汁のうまみが閉じ込められジューシーに仕上がります。



とろ～り生プリン



材料（直径7cmプリンカップ 5~6個分）

・卵黄（L卵）	2個分
・牛乳	600ml
・砂糖	大さじ2
・顆粒ゼラチン	1袋（5g）
・バニラエッセンス	適量

①鍋に牛乳、砂糖を入れ、泡立て器でかき混ぜる。②①に卵黄を入れてよくかき混ぜ、火にかけ、沸騰直前で火を止める。③②にゼラチンを振り入れ、よく混ぜて溶かす。④バニラエッセンスを振り入れ、茶こし等でこして型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

参考・引用

中嶋加代子・山田志麻, 調理学の基本 第五版
和田正汎・長谷川忠男, コラーゲンとゼラチンの科学 食品に活かして楽しむ
<https://www.morinaga.co.jp/recipe/detail/437>

過去の栄養のしおりをご覧になりたい方は
こちらのQRコードから！



ホームページ



Instagram



facebook