



栄養のしおり

帯広厚生病院 栄養科

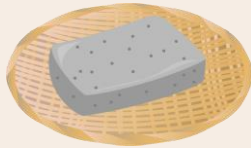
2025年

2月1日

こんにゃくの魅力

こんにゃくは低カロリーで食物繊維が豊富な食材です。グルコマンナンという食物繊維が多く含まれており、満腹感を長く保ちます。

また、ミネラルや微量元素も含まれており、健康的なダイエットに適した食材といえます。特にカルシウムは牛乳の約1/2程度。こんにゃくを食べることで不足しがちなカルシウムを補うことができます。



こんにゃくで低カロリー術

会食などで少し食べ過ぎた次の日には、低カロリーなこんにゃくを使ってバランスをとるのもおすすめです。

たとえば、パスタをしらたき（糸こんにゃく）に変えることでカロリーを約300kcal*抑えられます。送別会や歓迎会が多くなっていくこの時期、ダイエット中の方は試してみてもいいかもしれません。

*日本食品成分表（八訂）より

ゆでパスタ220g（乾麺100g）…330kcal

しらたき200g…14kcal

こんにゃく

たらこスパゲッティ



材料（2人分）

・しらたき	200g
・えのき	1袋
・たらこ	3本
・バター	15g
・刻みのり	好みで
・万能ねぎ	好みで

- ① ボウルにたらこ、バターを入れよく混ぜ合わせる。
- ② えのきの根元を落としてほぐし、しらたきと一緒に熱湯でゆで、水気をよく切る。
- ③ ②が熱いうちに①を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、刻みのりと万能ねぎをちらす。

参考・引用

香川明夫.エネルギー早わかり.女子栄養大学出版社

<https://www.konnyaku.or.jp/> 一般財団法人日本こんにゃく協会

https://fooddb.mext.go.jp/freeword/fword_top.pl 食品成分データベース

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