



# こんにゃく



2026.02 栄養だより

こんにゃくは煮物やおでん、田楽に炒め物など様々な料理に使われている日本で馴染み深い食品です。カロリーも100gあたり約5Kcalと低く、健康を気にする人や近年のヘルシー志向の影響もあり、「KONJAC」と言う名前で海外からも注目されています。

## こんにゃくの種類



### 生芋こんにゃく

生の芋を皮ごとすりつぶして作られたこんにゃくで、皮が入っているため、黒っぽい見たいをしています。ザラザラ感と弾力、噛みちぎると伸びるようなもっちりとした食感が特徴です。

### 精粉こんにゃく

芋を乾燥させて作られた粉を原料にして作られたこんにゃく。大量生産、長期保存が可能で、色が白っぽく、ツルツル、プルプルとした食感・感触が特徴です。



## こんにゃくの主な栄養素

### 食物繊維(グルコマンナン)

水分を吸収して膨張し、腸内環境を整え便秘解消を助けてくれます。また、血糖値の上昇を抑える効果も期待できます。

### カルシウム

骨や歯を丈夫にし、イライラを鎮める作用もあります。そしてこんにゃくのカルシウムは酸に溶けやすく、吸収されやすいのが特徴です。

### カリウム


体内の余分な塩分の排出を助けるので、むくみ解消や高血圧予防に役立ちます。

### セラミド(生芋こんにゃく限定)

肌の保湿力向上、バリア機能強化に役立ちます。



その他にも微量の鉄分、ポリフェノールなども含まれています。

 糸こんにゃくやつきこんにゃく、刺身こんにゃくなどバリエーションが豊富なこんにゃくを料理によって使い分けて、毎日の食事にぜひ取り入れてみてください。