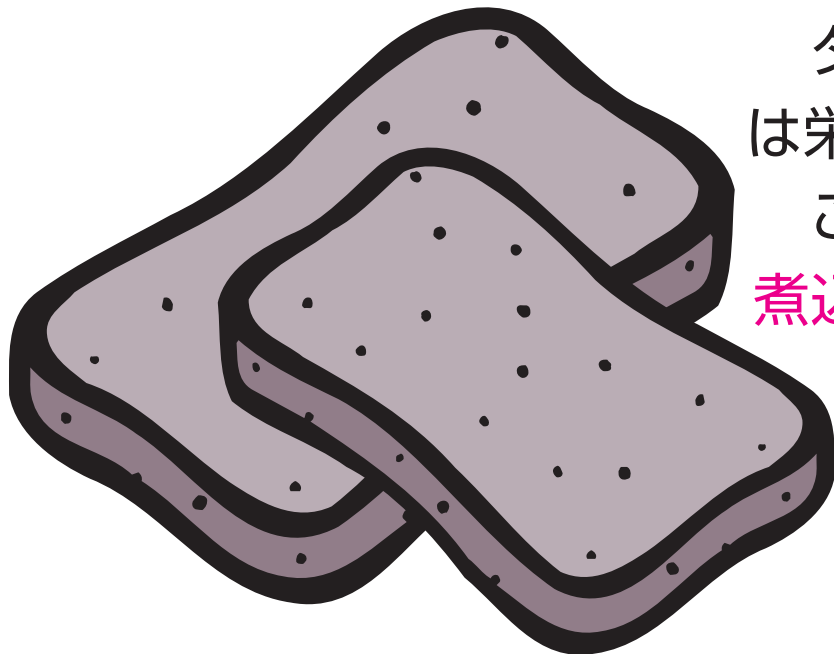


5月29日は「こんにゃくの日」です。こんにゃくの種芋の植え付けが5月に行われることから「こん（5）にゃ（2）く（9）」の語呂合わせで制定されました。

こんにゃくのダイエット効果については広く知られています。

原料のこんにゃくいもに含まれるグルコマンナンは、水溶性食物繊維ですが、こんにゃくに加工される過程で不溶性になります。この**不溶性食物繊維は、ほとんど形を変えないまま胃や腸に達し、満腹感をもたらすため、食べ過ぎを防ぐことができます。**



ダイエットのためとは言え、こんにゃくの食べすぎは栄養バランスを崩すので注意しましょう。

こんにゃくは、**煮過ぎるとかたくなるので10分以上煮込まないのがポイントです。**ゆでてアク抜きをすると、その分かたくなるので**アク抜き済みのこんにゃくを選びましょう。**