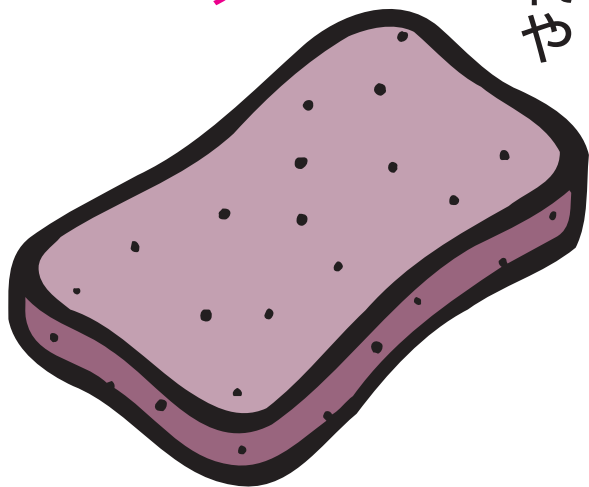


こんにやくといえば群馬県が有名ですが、原料であるこんにやく芋の生産が日本で、群馬の水はけのよい土壌と恵まれた気候がこんにやく芋の生産条件に適しているそうです。

こんにやくは、ヒトの消化酵素で消化されない食物繊維のグルコマンナンが多量の水分を取り込んで凝固した水分97%の食品です。カロリーがほとんどなく食物繊維が豊富で、整腸作用や便秘解消だけでなく、肥満などメタボリックシンドロームの予防・改善に役立ちます。

こんにやくは、味や臭いも無くいろいろな料理に取り入れることでかさ増しになり、カロリーを抑えた料理でも満腹感を得ることができます。また、弾力性がありプリプリとしていて、よく噛んで食べるので脳の視床下部にある「満腹中枢」が刺激され、腹八分目の食事で満足感が得られ食べ過ぎを防ぎます。また、こんにやくには、牛乳の半分のカルシウムが含まれており、かつ、胃の中で溶出し吸収されやすいと言われています。

こんにやくはたくさん食べてもカロリーの取りすぎにならず、ダイエットにもオススメです。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>