

寒天

agar-agar

●コレステロールの低下や
●食後の血糖を上昇させない
●働きもあります

文・料理製作 ●金子 ひろみ
(管理栄養士)

気になる

健康食材

寒天の主な成分は食物繊維です。化学的にみると、アガロースと呼ばれる多糖類で構成されています。アガロースは、私たちの体内で消化吸収されにくいだけでなく、水分を吸って膨らむ性質があるため、便通を整えてくれます。また、食物に含まれるコレステロールを腸管から吸収させないようにする作用や、腸管で再吸収される胆汁酸を吸着して体外に排泄する働きもあります。さらに、ブドウ糖の吸収を穏やかにするので食後の急激な血糖値の上昇を防いだり、ナトリウムの排泄を促進するため血圧の上昇を防ぐ働きもあります。満腹感が得られ、カロリーがほとんどないので、以前からダイエット食品として利用されていた寒天ですが、近年は、健康管理のために、日々の食生活にバランスよく取り入れたい食材として注目を浴びています。

トマトとバジルの 寒天スープ



健康効果の
キーワードは
"とろみ"

1人あたり
49kcal

●作り方

- ① トマトは角切り、バジルはせん切り、にんにくはみじん切りにしておく。
- ② 鍋にオリーブ油をひいてにんにくを入れ、弱火で炒めて香りを出す。香りが出たら、トマト、水、コンソメ顆粒、塩、こしょうを入れ、若干弱めの中火で5～6分煮る。
- ③ 煮えたら、加熱したまま、よくかき混ぜながら粉寒天を加えて溶かす。器に盛り、最後にバジルを散らす。

撮影/石原 秀樹



●材料(2人分)

粉寒天…………… 2g
 トマト…………… 1個
 バジル…………… 適量
 にんにく…………… 1片
 オリーブ油…………… 小さじ1
 水…………… 200ml
 コンソメ顆粒…………… 小さじ1
 塩…………… 少々
 こしょう…………… 少々

石川島播磨重工業健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲三丁目1番1号 豊洲IHIビル内

TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872