

「こんにゃくは、日本で古くから食べられてきた伝統食で、ずっと人々の健康を支えてきた食べものです。」だって。

### こんにゃくの栄養について

#### ◆ 食物せんい「グルコマンナン」は、おなかの掃除役！

人間の体には、グルコマンナンを消化できる酵素がなく、ねばり気が高いまま腸を通るため、余分なものをからめとり、一緒に排出してくれる効果があります。この働きで便秘も予防します。

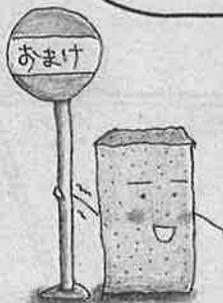
#### ◆ カルシウム が豊富



凝固剤に「水酸化カルシウム」が使われているため、このカルシウムは腸で吸収されやすい性質なので、効率よく摂取することができます。

#### ◆ 肌や髪の毛の保湿成分 セラミド が豊富

こんにゃく芋には、皮膚や髪の毛のうるおいを守る「セラミド」がたっぷり含まれます。しかし、こんにゃく芋を粉にする段階でこのセラミドの多くは失われてしまうので、より効果を得るなら、こんにゃく芋を皮ごとすりつぶして作る「生芋こんにゃく」がおすすめです。



明治～大正時代、こんにゃくには、食用以外の活用法がありました。自転車のタイヤ、ゴム製のつら、雨がさや雨がらほ、壁紙など。現在は、こんにゃく石けん、こんにゃくタオル、こんにゃくスポンジなどが作られています。

