

1 みな...さん~こんにゃく...
「こんにゃく...」
「あー、と バランスが...」

2 ずっと 立っているのは...
「つらい ので...」

3 すわって 失礼します。
「安定」
「正座は 得意です。」

4 では、あらためてこんにゃくには。
こんにゃくです。
今日は、私のことを
お話します。

5 まず... 何からできているのか
といいますと、
それは...

6 こんにゃく芋です
「こんにゃく芋」

7 土の下にできるけど、
「根」ではなく
「くき」が「ふくらんだ」
ものです。

8 植えてから使える大きさになるまで、
3年もかかるといいます。
20~30cm

赤ちゃん → 1年生 → 2年生 → 3年生
秋に4月か、
春に植えて、
3年くり返します。

9 ぞ、こんにゃく芋の花が
すごいんです。
「いろいろ...」

10 赤紫色だけ、この大きい。
においが強烈(くさい...)。
約5年に
1度しか
咲かない

11 花言葉が
「柔軟」!
こんにゃくにだけ...

12 あ、失礼。おもしろくてつい...。
「次は、どのように作られるか、
説明します。」

① 精米分をねり
② 澱粉剤(水酸化カルシウム)を入れる
③ 型に入れてかためる
④ あくぬき
⑤ できあがり

13 ただ、精米分だけで
作ると、白いこんにゃくに
なってしまう。

14 そこで、海苔の粉などを
混ぜて、
こんにゃくに
この色に
していただきます。

15 次に、いろいろなこんにゃくを
紹介します。

16 まず、有名な「糸こんにゃく」。
ヘルシーだといわれて
海外でも大人気らしいです。
「ポストに当たって...」

17 これは、滋賀県の「赤こんにゃく」。
「真赤」
はで好きな
織田信長が
作らせたとか。

18 「そ、こ、
「玉こんにゃく」。
山形県の
名物です。」

19 この玉こんにゃくのおかげで、
山形県は日本一
こんにゃくを食べる
ところだそうです。

20 でも、生産日本一は、群馬県
なんですよ。
「全国の
90%以上!」

21 では最後に
栄養の話を...

22 栄養は、むずかしいので
ちょっと本を
とってきます。
「よし、よし...」

23 うわ、しびれてる
「わっ!」
「ドン」

25 栄養の話はまた今度。
「おは、ずかしい
ところを...」
「いたた...」



「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物です」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、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。

