

## 寒天とは...？

海藻から作られている！！！！

そのため成分の8割が**食物繊維**，2割がミネラルで構成されています。

## ダイエット，便秘に効果あり 代謝UPでも病気を予防でき日頃のストレスから解放！

- ・寒天が胃の中の食べ物を包むことで，食べ物の消化吸収が遅くなり糖の吸収を穏やかに！  
→**食事の際の脂肪をたまりにくくする！**
- ・体内の余分なコレステロールを吸着しそのまま体外へ放出！  
→**体内のコレステロール値が下がることで血流がよくなり代謝がUP！冷え性や生活習慣病の予防に最適！**
- ・寒天は善玉菌を育てるえさとなる！！  
→**腸内環境が整えられ，便秘の改善！**

- ・胃の中で膨れ上がることで満腹感がUP  
→**食欲を抑えられ無理なくダイエットをサポート！**  
**膨れ上がった分便量が増加！しつこい便秘の改善！**

このように寒天はさまざま効果があり  
食べるだけで様々なストレスの要因となるものを解消してくれます！！  
おすすめの食べる時間帯は間食や食前です！  
寒天だけを食べすぎたりせずに，  
他の食材と合わせてバランスよく食べましょう！



文京学院大学  
保健医療技術学部  
作業療法学科2年1班

### 参考文献

医学的根拠

[HTTPS://YASEKORE-DIET.JP/KANTEN](https://yasekore-diet.jp/kanten)  
[HTTP://WW.KANTENHONPO.CO.JP/RECIPE/LP-2](http://ww.kantenhonpo.co.jp/recipe/lp-2)

寒天茶

[HTTP://WWW.KANTENHONPO.CO.JP/RECIPE/ARCHIVES/1442](http://www.kantenhonpo.co.jp/recipe/archives/1442)

寒天プリン

[HTTPS://RECIPE.RAKUTEN.CO.JP/RECIPE/1930003134/](https://recipe.rakuten.co.jp/recipe/1930003134/)

ゆで鶏寒天

女子栄養大学(2015)「ゆで鶏かんてん」，  
『栄養と料理』2015年3月1日第81巻第3号，p.36，女子栄養大学出版部。

## 医学生必見！

寒天の本気、みせたるでっ！



## ノンカロリー

- ・カロリーのコントロールが可能
- ・日頃の余分なカロリー減らすことができる。

寒天って・・・！

## 食べ過ぎ予防

- ・胃の中で食物繊維が水分を吸収し、数十倍にも膨らむため満足感が持続し、少ない食事も物足りなさを感じにくくなる。

## どんな食材も相性ばっちり

- ・基本的に無味・無臭ため、組み合わせる食材の風味や持ち味を壊すことなく様々な料理に使える。

## No1.寒天茶

### 材料(1杯分)

- 強力粉末寒天 2g
- 水 200ml
- お好みのお茶 適量

### 作り方

- 1: 水 200ml の中に強力粉末寒天を入れ、火にかけてかき混ぜ煮溶かす。沸騰して2分から3分、よく煮溶かす
- 2: 沸騰して寒天が溶けたら、火を止めてカップに入る
- 3: お茶に2の寒天を入れてほんのりとろみが出るまでかき混ぜる。

寒天茶のここがいい！

- ・お茶なのに飲んでいると少し満腹感がでます！
- ・食前に飲むと、食べすぎを抑えられます
- ・どんな飲み物にでも合います

## No.2 ゆで鶏寒天

### 材料(24個分)

- 鶏胸肉(皮なし) 200g
- 塩 ミニスプーン1(5つまみくらい)
- 酒 大さじ1
- 粉寒天 小さじ1/3(2g)
- 水 1カップ

### 作り方

- 1: 鶏肉は中央に厚みの半分まで包丁を入れ、包丁をねかせて左右に切り込みを入れ一枚に開く
- 2: 耐熱皿に1のをせ、塩と酒をふりラップをかける。電子レンジ(600W)で4分加熱する
- 3: 取り出して鶏肉にラップをかぶせ、手で細かくほぐす
- 4: 鍋に粉寒天と水を入れて火にかけて、寒天が完全に溶けて煮立ったら火を消す。
- 5: 4に3を加えて混ぜ、水で濡らした容器に流し入れる。  
粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固め、3×3×2cm 程度の角切りにする。

※容器にふたをして冷蔵庫で3~4日ほど保存できる。

## No.3 ぷるぷるプリン

### 材料(8個分)

- 棒寒天 1本.
- 牛乳 1ℓ
- たまご 3個
- グラニュー糖 70g
- バニラエッセンス 数滴
- 黒蜜(お好みで) 適量

### 作り方

- 1: 棒寒天を4~5個にちぎって水につけ十分に水を吸ったら絞る
- 2: 牛乳 800mlを鍋に入れて、寒天を細かくちぎって入れ、煮溶かす  
沸騰してきたら弱火にしてかき混ぜる
- 3: 寒天が溶けきったら粗熱が取れるまで冷ます
- 4: ボウルにたまごとグラニュー糖を入れかき混ぜ、牛乳 200mlを加えさらに混ぜここでバニラエッセンスを振り入れる(バニラエッセンスは無くてもOK)
- 5: 3の粗熱が取れたら4を3に加え軽く混ぜ合わせてこし器でこす。  
(こした方がよりなめらかになる)
- 6: 器に流し入れて冷蔵庫で冷やす  
2~3時間で固まったら  
黒蜜ソースをかけて完成！