

# エコープマーク品かわら版

## 夏はクールに過ごしたい!

A・COOPマーク品の検索はこちらにアクセス

JAライフクリエイト福島

検索

## 寒天で健康生活

寒天の食物繊維含有量は驚異的で、ゴボウのなんと1.3倍もあるそうです。便秘解消に大きな力を発揮するのは、寒天の持つ強い保水能力のおかげで、ゼリーにして食べてみると固まった水のまま小腸を通過して大腸へ行きます。そして大腸では、便を全体的に

**令和元年7月**

7日 七夕

14日 ゼリーの日

15日 海の日

今月は寒天を調べてみました。驚きの効果がありました。

**ダイエツト効果と便秘解消効果**

柔らかくしつと増量するので、とても排泄しやすくなるのです。それから寒天はそのほとんどが食物繊維であり、体内の消化酵素では分解できないのですが、体温と胃酸の関係で、僅かに分解されると考えられています。こうして出来るのがアガロオリゴ糖。ごく僅かにできると考えられますがアガロオリゴ糖の持っている特質が凄いです。

**ガン発生の抑制作用**

**腸管の保護作用**

**強烈な抗酸化作用**

**抗炎症作用**

**解毒作用**

**血糖値効果作用**

びっくりするほどですね。



発行所

株式会社JAライフクリエイト福島  
食品企画課



糸寒天2gをたっぷり水に約20分つけてもどし、水気を切ります。きゅうりは1/4本、千切りにし、塩もみして水気を切ります。ハム2枚は3ミリ幅に切ります。材料を全部合わせ、好みのドレッシングをかけます。

**①ハムときゅうりの和えもの(2人分)**

食物繊維たっぷりな糸寒天は水で戻してサラダにそのままスープに、幅広いメニューに活用いただけます。



## エコープ糸寒天

梅雨明けが待ち遠しい毎日です。うまく気分転換して鬱陶しい季節を乗り越えましょう。(渡邊由)

## 編集後記

当社の扱うA・COOP商品は、食生活に活用していただくには、美味いと言っています。JAグループの一員として各所で発信していきます。

**② トマト寒天のレシピ**

寒天6gを300ccの水に前夜からつけておき、水に浸した寒天を火にかけて、吹きこぼれる寸前で火を止めよくかき混ぜる。温度が80度位まで下がったら、トマトジュース300cc、レモン果汁、塩、砂糖適量入れます。よく混ぜたら即型に流し込み常温で放置します。完全に固まったら食べられます。