

# Dao Tao NEWS

TeaRoom DAOTAO  
 岩沼市土ヶ崎2-9-2  
 TEL 0223-36-7705  
 FAX 0223-36-7708  
 EMAIL [daotao@aroma.ocn.ne.jp](mailto:daotao@aroma.ocn.ne.jp)  
<http://y-daotao.com>  
 営業時間 9:00~18:00  
 定休日 火曜水曜  
 2014年7月1日発行

24節気で7日が 小暑 ひょうひょう23日が 大暑 たひひです。  
 小暑 気温が次第に上昇し本格的な暑さが始まり、暑中見舞いを始める頃。  
 大暑 暑さ極まり本格的な夏の到来の頃で入道雲が現れる頃。

## 寒天 あります。

寒天は海藻100%

寒天は食物繊維がいっぱい。その食物繊維は人間のからだに欠かせない第4の栄養素と言われています。



### こんなにすごい! ① 寒天は食物繊維の王様

みなさんは食物繊維、足りていますか？  
 寒天は水分以外はほぼ食物繊維。厚生労働省が推奨する食物繊維の1日あたりの摂取目安量は男性19g以上、女性17g以上。しかし、実際は平均で約14gほどしか摂取できず、目標を下回っています。食物繊維には、生活習慣病の引き金となる肥満や便秘の予防効果があるとされていますから普段の食生活でしっかり摂りたい栄養素です。

主な食品の食物繊維の含有率

食品名	含有率
<b>寒天</b>	<b>74.1%</b>
干しひじき	43.3%
干しいたけ	41.7%
さつまいも(生)	5.7%
ごぼう(生)	2.7%
にんじん(生)	2.3%
キャベツ(生)	1.8%

※日本食品標準成分表 2010, より

### こんなにすごい! ② 食物繊維の効能

#### ① 便通の改善

- 水を多く保持することで便の量が増加します。
- 腸管に作用してぜん動運動を活発にし、スムーズな排便を促します。

#### ② 肥満の予防

- かさ増し効果により満腹感が得られ、肥満を予防します。



#### ③ コレステロール値の低下

- 血中のコレステロール値を低下させ、動脈硬化を予防します。

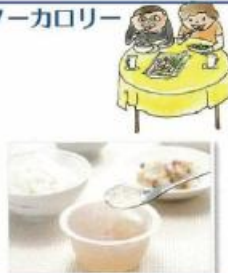
#### ④ 糖尿病の予防

- 胃が内容物を送り出すスピードが遅くなり、腸壁での糖質の吸収もおだやかとなります。それに伴い、食後の血糖値上昇もおだやかになります。

美容と健康に

### こんなにすごい! ③ 寒天はノーカロリー

寒天はノーカロリーなので、たくさん食べても太る心配がありません。寒天はおなかの中でゼリーの状態でいられるので、かさを持ちます。つらい空腹感も寒天を上手に使ってコントロールすれば無理なく、楽しくダイエットが続けられます。もうちょっと食べたいな……そんな時こそ寒天です。日々のお食事やデザートにじょうずに取り入れていきましょう。



☆ゆがふさん出張販売会☆新鮮野菜の直売会  
 7月26日(土) 11時~15時