



医学生必見！ 寒天の本気、見せたるでっ！

文京学院大学 保健医療技術学部 作業療法学科 2年 1班

寒天って・・・！

- **便秘予防や改善に**

- 寒天は食物繊維の豊富さが最大の特徴。食物繊維は水溶性と不溶性の2種類があり、不溶性が便の排泄を促す。

- **食べ過ぎ予防にも**

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

- **ノンカロリー**

- カロリーのコントロールが可能。

- **どんな食材とも相性ばっちり**

- 基本的には無味・無臭。

- **様々の病気の予防・改善**

- 現在では動脈硬化や胆石の予防に加えて、腸内でのガン細胞の発生を抑制したり、発ガン物質や有害物質を体外に排出する働きがあることなどが医学的に認められている。

医学的根拠

• 水溶性

- ①ゲル状になった寒天が胃の中で食べ物を包み、消化吸収が遅くなることで糖の吸収を穏やかにする→脂肪をたまりにくくする
- ②余分なコレステロールを吸着し体外へ排出
→コレステロール値が下がることで血流が良くなり代謝が上がる.
冷え性や生活習慣病の予防に
- ③消化されにくく、大腸に到達して善玉菌の養分になる
→腸内環境が整い便秘の改善につながる

• 不溶性

- ①膨れ上がることで食べ物の摂取量が増え、便量も増える
→腸内運動が活発になり便秘の改善
- ②膨れ上がることで満腹感が得られる
→食欲を抑え、無理なくダイエットをサポート

No1 寒天茶

寒天茶の
ここがいい!

• 材料

- ✓ 強力粉末寒天 2g
 - ✓ 水 200ml
 - ✓ お好みのお茶 適量
- お茶なのに飲んでいると満腹感がでる
 - 食前に飲むと食べすぎを抑えられる
 - どんな飲み物でも合う

• 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。



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 大きじ1
- ✓ 粉寒天 小さじ1/3（2g）
- ✓ 水 1カップ

ゆで鶏寒天の
ここがいい！

- どんな食材にも合う
例) パン, サラダ, 味噌汁など
- 長期保存ができる
- 食べる量を制限できる

• 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をのせ、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。



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

ぷるぷるプリンの
ここがいい！

- 寒天っぽさがない
- アレンジが盛りだくさん

- 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！





最後まで聞いてくれて
みんなありがとう!!!!