

2月21日（月）

きょうは、“肉じゃが”に入っている「しらたき」のお話をします。

「しらたき」は、すごく細く切ったこんにゃくのことです。糸こんにゃくよりもさらに細いものを言います。こんにゃくは、こんにゃく^{いも}といわれる、サトイモなどと同じ芋^{いも}の仲間からできています。こんにゃくは、97%が水分^{すいぶん}で残りの3%のほとんどが食物繊維^{しょくもつせんい}でできています。食物繊維^{しょくもつせんい}には、お腹^{なか}の中をキレイにする効果^{こうか}があります。さらに、こんにゃくにはカルシウムもたっぷり^{ふく}含まれています。意外に栄養^{えいよう}たっぷりですので、残さずにしっかり食べましょう。