

約8割が食物せんい!

## 寒天を積極的に食べよう

寒天は、磯の岩場に着生している天草を原料にした、日本の伝統食です。乾燥重量のうちのなんと約8割が食物せんいで、これは、すべての食品の中で最高の含有量。まさにファイバーダイエットの救世主といえる食材です。

寒天には、ほかにもダイエットに向く理由がいくつもあります。そのひとつが「水分を吸着する効果」です。寒天は、体内に入ると水分を吸って体積を増やす特徴があります。つまり、さほど多く食べなくても満腹感があり、腹もちもいいわけです。

私が寒天の入ったファイバードリンクを食前に飲むようにすすめているのも、満腹感を得て食べすぎを防ぐため。この保水効果は、同じようにダイエットに最適といわれるこんにゃくの倍以上だということがわかっています。

寒天がダイエットに効果があるという、科学的裏づけもあります。寒天を肥満の糖尿病患者の食事療法に用いた実験（横浜市立大学医学部社会予防医学教授、朽久保修氏らの研究）では、通常の食事療法グループに比べて、寒天を併用したグループで、血糖状態、総コレステロール、血圧などのすべてに好結果が出ました。

これは、寒天の食物せんいが、体内の余分な糖質や脂肪、塩分、コレステロール、老廃物などをからめとり、排出したためと考えられます。この寒天のデトックス（毒出し）効果は抜群で、ダイオキシンなどの有害物質も体外へ排出させるほどです。

さらに寒天には、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル、鉄分など、食物せんいのほかにもすぐれた成分がたくさん含まれています。

近年では、寒天には老化やがんを防ぐ効果があることもわかってきています。寒天は「アガロース」とよばれる分子からできていますが、このアガロースがつながった「寒天オリゴ糖」に、活性酸素（老化の元凶とされる物質）の害を防ぐ抗酸化作用が見つかっているのです。動物実験では、がん細胞を死滅させる作用があることも実証されています。

これまででは、寒天という「冷たいデザート」を思い浮かべる方が多く、料理にとり入れるのは難しいというイメージがありました。

そこで、私は寒天を手軽にとる方法として、粉寒天を用いた「ファイバードリンク」と「ファイバースープ」を考案。ほかにもサラダの具にしたり、白米に混ぜて炊いたり、いろいろな調理法があります。これも、無味無臭の寒天ならではのメリット。好みに合わせてうまく活用していただければと思います。