

レシピ紹介

キウイの寒天ゼリー

寒天を使うことでさらに食物繊維がとれます

【材料】2人分(1人分77kcal)

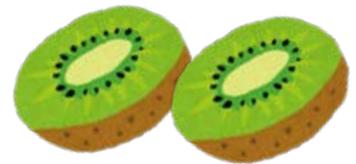
- ・キウイフルーツ 1個
- A {
 - ・粉末寒天 2g
 - ・水 200ml
 - ・砂糖 大さじ3

【作り方】

キウイは皮をむき、5mm厚さのいちよう切りにする

Aを小鍋に入れ、中火にかける。かき混ぜながら2分沸騰させ、寒天を溶かす。火を止めて軽く粗熱を取り、を加える。容器に流し入れ、冷蔵庫で30分程度冷やし固める。

ためしてみても！便秘に効く食品



9月1日は「キウイフルーツの日」。今月は暑い時期にピッタリな、ひんやりスイーツのレシピです。

キウイフルーツは、実は便秘改善にすぐれているんです。おすすめポイントはなんととっても食物繊維！キウイフルーツの食物繊維は他の食品に比べて「保水力」「膨張力」が高く、便をやわらかくし排出しやすくする効果があります。さらに研究でも「1日2個のキウイフルーツを摂ると便秘解消に効果的」と実証されており、便秘に悩む方にぜひ取り入れてほしい食品です。

黄色のゴールデンキウイより、グリーンキウイの方が食物繊維を多く含みます。血糖や中性脂肪の高い方は1日1個を目安にとり入れてみましょう。