



先人のアイデアが  
詰まった和食材

## こんにゃく



### 加工して独特の食感を持つ食品に

こんにゃくの原料は、インドシナ半島が原産とされるこんにゃく芋です。

芋はシュウ酸などによるえぐみが強く、加熱しても食べられません。すりおろした芋に灰汁（灰を水に浸し、上澄みをすくったもの）を混ぜると、灰汁のアルカリ性で芋の酸性が中和され、凝固して食べられるようになります。芋は傷みやすいので、こんにゃくは芋の収穫期である秋から冬にだけ、農村で作って食べられていました。

江戸時代後期、常陸国（現在の茨城県）の中島藤右衛門という農夫がこんにゃく芋を流通が簡単な粉に加工する方法を発明し、こんにゃくが一年中どこでも食べられるようになりました。この功績をたたえ、茨城県大子町の十二所神社の境内には、藤右衛門をまつた蒟蒻神社が建てられています。



▲こんにゃく芋が伝来した時期は諸説ある

### 低カロリーでアレンジも豊富

板で成形する板こんにゃくは、煮物や田楽、白和えなどの料理に使われますが、ほかにも押し出して作るつきこんにゃくや丸めて作る玉こんにゃくなど、さまざまな形のこんにゃくがあります。醤油で煮た玉こんにゃくは山形県の名物として人気です。

こんにゃくはほぼ水分なので、低カロリーでダイエット向けの食材です。最近では、パスタなどの代わりに使える麺タイプの商品も登場しています。主成分のグルコマンナンは水溶性の食物繊維で、水を含むと膨張して腸内のぜん動運動を促し、おなかの調子を整えるはたらきがあります。腸内の善玉菌のエサにもなるので、整腸作用が期待できます。

おでんや鍋など冬の料理に欠かせないこんにゃく。美容と健康のために、ぜひ取り入れてみてください。



▲串に刺して提供される山形の玉こんにゃく

### 基金の現況 (2025年10月末)

#### 実施事業所の状況

|             |      |
|-------------|------|
| ▶実施事業所数     | 126社 |
| ▶DC導入事業所数   | 70社  |
| ▶第2DB導入事業所数 | 56社  |



#### 加入者の状況

|           |        |      |
|-----------|--------|------|
| ▶第1DB加入者数 | 8,698人 | +31人 |
| ▶第2DB加入者数 | 4,458人 | +26人 |
| ▶DC加入者数   | 4,224人 | +56人 |



#### 平均標準給与月額

|         |          |
|---------|----------|
| ▶第1DB   | 521,604円 |
| 〈対前年度末〉 | +797円    |
| ▶第2DB   | 528,875円 |
| 〈対前年度末〉 | ▲1,018円  |



#### 掛金徴収状況 (年度累計)

|       |        |
|-------|--------|
| ▶第1DB | 860百万円 |
| ▶第2DB | 148百万円 |
| ▶DC   | 192百万円 |



#### 一時金給付状況 (年度累計)

|           |      |           |
|-----------|------|-----------|
| ▶高齢給付金一時金 | 76件  | 221,224千円 |
| ▶脱退一時金    | 261件 | 73,673千円  |
| ▶遺族一時金    | 16件  | 34,270千円  |
| ▶合計       | 353件 | 329,167千円 |



#### 年金受給者状況

|            |             |
|------------|-------------|
| ▶受給権者数     | 7,690人      |
| ▶年金額 (給付中) | 1,704,848千円 |

