

# Konjac: A Promising Superfood with Cancer-Fighting Potential and More

素朴な食材「こんにゃく」。その消費量は頭打ちと言われていますが、国内生産量の大部分を占める群馬県の群馬大学では、こんにゃくの主成分が有する様々な健康効果に着目しています。詳細な研究により、大腸がん予防や糖尿病の改善、美肌効果のほか、多彩な効能が認められたと言います。あなたもスーパーフード「こんにゃく」を今晚の献立に加えてみてはいかがでしょうか？



## 1. Article

### Read the following article aloud.

本ページは出典ニュース記事を要約した英文です。

Konjac jelly, known as konnyaku in Japan, is a traditional ingredient praised for its chewy texture and ability to absorb flavors, especially in stews. Although it has remained a modest component of Japanese cuisine with **stagnant** consumption rates, recent research highlights its numerous health benefits. Studies led by Gunma University show that glucomannan, a dietary fiber in konjac, improves gut health, enhances **immunity**, and reduces risks of colorectal cancer. Additionally, ceramide, another component of konjac, promotes skin **hydration** and may slow Alzheimer's progression. Despite these benefits, konjac consumption remains low, even in Gunma Prefecture, which produces over 90% of Japan's supply.

Gunma University has been actively researching konjac's potential through its Center for Food Science and Wellness, established in 2017. A key study found that konjac porridge significantly reduced blood sugar and triglyceride levels, particularly in individuals at risk of diabetes.

Continued on next page.

Source : Konjac: A Promising Superfood with Cancer-Fighting Potential and More  
[JAPAN Forward](#)

# 1. Article

Furthermore, high konjac consumption in Yamagata City **correlates with** lower rates of rectal cancer. Efforts to boost konjac's popularity include innovative products like konjac-infused beer and porridge, with promising market potential both in Japan and globally.

Despite its declining local consumption, konjac's potential as a superfood remains strong. Researchers emphasize its role in addressing modern health challenges like Alzheimer's and diabetes, advocating for regular dietary intake, especially from middle age onward. As public interest grows, **incorporating** konjac **into** traditional dishes, such as hot pots, may help revitalize its appreciation while delivering significant health and beauty benefits.

# 2. Key phrases and vocabulary

First repeat after your tutor and then read aloud by yourself.

**1. stagnant** 停滞気味の、活気のない；（水・空気などが）流れない

The company is trying to revive its **stagnant** product sales.

**2. immunity** （病気に対する）免疫、免疫性；（責任・義務などの）免除、免責

A healthy diet helps boost your **immunity** against diseases.

**3. hydration** 水分補給；水和反応

Proper **hydration** is essential during exercise to prevent dehydration.

**4. correlate with** ～と互いに関係がある、～と相関関係を持つ

High levels of stress often **correlate with** poor sleep quality.

**5. incorporate A into B** AをBに組み入れる、取り入れる

The designer decided to **incorporate** traditional patterns **into** the modern clothing line.

Source : Konjac: A Promising Superfood with Cancer-Fighting Potential and More  
[JAPAN Forward](#)

## 3. Questions

Read the questions aloud and answer them.

1. What are two key health benefits of glucomannan, a dietary fiber in konjac?
2. How does konjac consumption in Yamagata City correlate with health outcomes?
3. Why is konjac considered a superfood, according to the text?
4. Do you think incorporating superfoods like konjac into your daily diet is important? Why or why not?
5. In your opinion, what is the best way to make traditional ingredients like konjac more popular among younger generations?

## 4. 日本語関連記事：こんにゃくはスーパー食材！？ 大腸がん予防、糖尿病改善 群馬大が詳細に研究

本ページは出典記事原文の日本語訳です。本教材の要約英文の日本語訳ではありません。

国内生産量の95%が群馬県で生産されている「こんにゃく」。地味で、消費量も頭打ちだが、主成分グルコマンナンやセラミドが有する健康効果に着目した地元・群馬大（石崎泰樹学長）の研究者が大腸がん予防や糖尿病の改善、皮膚疾患予防に美肌効果（保湿性）、アルツハイマー型認知症予防効果について詳細に研究し、成果をまとめた。医食同源の観点から多彩な効能はスーパー食材の趣も。地元農家のためにも消費喚起につなげたい意向だ。

群馬大は「食と健康」に関する学術研究と人材育成、さらに地元農業を中心とする地域産業振興を目指して平成29年12月、食健康科学教育研究センターを設立した。令和7年春からは大学院（修士）もスタートさせる。

[次頁に続く](#)

出典：こんにゃくはスーパー食材！？ 大腸がん予防、糖尿病改善 群馬大が詳細に研究  
[The Sankei Shimbun](#)

## 4. 日本語関連記事：こんにゃくはスーパー食材！？ 大腸がん予防、糖尿病改善 群馬大が詳細に研究

本ページは出典記事原文の日本語訳です。本教材の要約英文の日本語訳ではありません。

生活習慣病発症に関する基礎研究や健康長寿脳の分子レベルでの解明などとともに、群馬の伝統食材こんにゃく健康効果の解明も大きなテーマだ。

こんにゃくの主成分、水溶性食物繊維のグルコマンナンは体内での消化が遅く水分を含むと増量し、腸では腸壁を刺激して排便を促す。整腸作用は知られていたが、腸内細菌（善玉菌）の餌となり繁殖を促すことで免疫力は上がり、抗炎症作用や皮膚疾患予防、脂質代謝の改善などを促し、大腸がん予防も期待できる。

群馬大の検証では、マウスにグルコマンナンを含む餌や水を投与すると、大腸がんの発生数やがん細胞の生着率は抑制された。こんにゃく消費額が全国一の山形市の直腸がん罹患（りかん）率が低いことなどの傾向も確認している。

糖尿病予防では同県昭和村のグリーンリーフ社が開発した「こんにゃく粥（がゆ）」の血糖値抑制テストを実施。通常の五分粥、こんにゃく粉を0・4%、0・8%含有したこんにゃく粥の3種で摂食後の血糖値を比較したところ、含有量に比例した有意な効果を確認した。特に糖尿病予備軍に対して効果は高く、予防効果が期待できるという。

同様の方法で中性脂肪の血中濃度を調べると、こんにゃく粥の摂食後、低下が認められた。調査した村上正巳名誉教授によると、同時に行ったサプリメントによる検証では粥ほど有意な結果は得られず、さらなる検証は必要という。「それも含め、詳細なメカニズムを明らかにすることが今後の課題」としている。

群馬大のお墨付きを得たグリーンリーフ社は「とろみこんにゃく入り有機おかゆ」（250グラム税込み250円）として全国向けに販売。世界にはクッパ（韓国）、リゾット（イタリア）、パエリア（スペイン）などがあり潜在的市場は広い。「世界の患者1%が週2回食べたら950億円になる」と意気込む。

[次頁に続く](#)

出典：こんにゃくはスーパー食材！？ 大腸がん予防、糖尿病改善 群馬大が詳細に研究  
[The Sankei Shimbun](#)

# 4.

## 日本語関連記事：こんにゃくはスーパー食材！？ 大腸がん予防、糖尿病改善 群馬大が詳細に研究

本ページは出典記事原文の日本語訳です。本教材の要約英文の日本語訳ではありません。

肌の潤いを保つ必須成分セラミドも、特に生芋こんにゃくが含有率で他の食物を圧倒している。体内では年齢とともに減少し50代は10代の半分程度になって、その後も減り続ける。摂食などにより美肌効果のほか、アトピー性皮膚炎などのアレルギー反応の抑制効果も確認されている。

さらに認知症の7割を占めるアルツハイマー型の進行を抑制する効果も確認された。症状は「アミロイドβ」という異常なタンパク質が大脳皮質や海馬に蓄積されて発症するとされ、その蓄積をセラミドが抑制する。担当の向井克之客員教授は「15から20年、ときに30年かけて蓄積され一定量に達すると発症する」と解説した上で、「50歳前後から食事などで摂食を続ければ、発症リスクは低減される」と指摘する。

一方で、こんにゃく芋は収穫量も価格も、各都市ごとの支出額も年々落ちている。関東農政局群馬県拠点によると、国内の9割以上を生産する地元・群馬の消費量が芳しくないのが痛いという。県庁所在地など全国50都市を対象にした令和5年度総務省「家計調査」から、前橋市のこんにゃく製品の年間支出額は1392円で45位。首位・山形市の半分以下で、一大生産拠点としては寂しい。

広範囲な健康効果が知られていない面もある。群馬大では、こんにゃく芋を原料にした「こんにゃくビール」を地元・嬭恋村の浅間高原麦酒と共同開発し、県内のファミリーマートで限定販売した。330ミリリットル税込み704円で6年6月の550本は即完売し、12月に2千本を53店舗に並べた。粥ほどの効能はないが、起爆剤に、と期待する。

鍋の季節。健康と美容のため、こんにゃく、シラタキは多めに入れてみては？

出典：こんにゃくはスーパー食材！？ 大腸がん予防、糖尿病改善 群馬大が詳細に研究  
[The Sankei Shimbun](#)