



管理栄養士がお伝えする



令和3年7月発行 キタバ薬局 管理栄養士 薫作成

7月のテーマは「オクラ」 ネバネバが健康の秘訣！！

ネバネバ成分 **ペクチン** と **ムチン**

ネバネバ成分の正体はペクチンやムチンという成分で、整腸作用があります。さらにペクチンは糖質やコレステロールの吸収を抑え、ムチンは胃粘膜の保護やたんぱく質の消化を助ける働きがあります。

オクラの **断面** を活用

オクラには「丸オクラ」「五角オクラ」「星型オクラ」など断面の形が違う様々な種類があります。輪切りにして断面の形を活かすことで料理の見栄えも良くなること間違いなし！

調理 のポイント

オクラに含まれる栄養素は熱に強いので生食はもちろん加熱調理しても問題ありません。加熱すればネバネバ成分が中からより引き出されるのでオススメ！



5つ の効果

血糖値の上昇抑制
コレステロールの吸収抑制
胃炎・胃潰瘍の予防
便秘・下痢の解消
疲労回復

買う時 のポイント

小ぶり～中くらいの大きさで表面にうぶ毛がしっかり生えそろっているものが新鮮！大きく育ちすぎたオクラはかたく、味が落ち、茶色いものは古い可能性があるので注意。

オクラの **保存** の方法

新聞紙やキッチンペーパーで包みビニール袋に入れ暑い時期は冷蔵庫の野菜室で保存するのがオススメ！長く保存したい場合は、かために茹でて、水気をしっかりと取り冷凍すると1か月ほど持ちます。

<オクラを使ったおすすめメニュー>

オクラとトマトの夏野菜にぼん酢を合わせ、普段の冷奴を簡単アレンジ！！

*** オクラのくずし冷奴 (2人前) *** (1人前 エネルギー 243kcal ビタミンC17mg 食物繊維 3.9g)

材料 木綿豆腐 1丁 オクラ 4本 ミニトマト 4個 ぼん酢 18g (大さじ1) オリーブ油 12g (大さじ1)

作り方 ①オクラは塩(分量外)でもんで熱湯で2分ほど茹で、冷水に取って小口切りにする。

②ミニトマトはへたを取って適当な大きさに切る。

③豆腐をスプーンですくって器に盛り、①と②、ぼん酢、オリーブ油を混ぜ合わせ完成。



お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。