

え～くちだより

【いつまでも美味しく、楽しく食べて栄養満点】

Vol. 16

2021年7月号

☆ 今が旬！ 夏野菜 オクラ ☆

ネバネバの夏野菜オクラ。ネバネバのもとになっているのは、食物纖維として働く“ペクチン”と、糖たんぱく質の“ムチン”です。



【ペクチン】 腸内の善玉菌を増やし、整腸作用、血中コレステロール値を下げる効果

【ムチン】 体内で気管や消化管の粘膜を覆って保護する役割→胃潰瘍の予防

たんぱく質の消化吸収を助ける効果

☆選ぶポイント☆

- ・濃く鮮やかな緑色
- ・表面のうぶ毛が均一に覆っているもの
- ・小ぶりの方の方がやわらかい
- (大きすぎるものは種が詰まりかたい)

☆下処理方法☆

- ①ヘタとガクを切り取る
- ②板振りをする（まな板の上にオクラを置き、塩を振り転がす）
- ③沸騰したお湯の中に入れ1分ほどサッと茹でる
- ④茹で上がったら冷水にとり、冷めたら水気を切る

オクラとサバ缶の梅和え

〈材料〉 4人分

- | | |
|----------|-----|
| ・オクラ | 15本 |
| ・サバ缶（水煮） | 1缶 |
| ・梅干し | 2粒 |
| ・めんつゆ | 小匙2 |
| ・白ゴマ | 適量 |



〈作り方〉

- ①オクラの下処理をし、刻む
(細かく刻むと、よりネバネバに！)
- ②梅干しも刻む
- ③サバ缶は軽くほぐしておく
- ④①②③を混ぜ、めんつゆで味を調える
- ⑤器に盛り付け、白ゴマを振り完成



「まごわやさしい」という言葉を耳にしたことはありますか？

食生活を改善するために効果的に栄養価の高い食材の頭文字を取った標語です。

噛み応えがある食感の食べ物が多く、食事の際はしっかりと噛んで食べる必要があります。

「まごわやさしい」の食材を少しプラスするだけで、バランスがよく、噛む回数を増やすメニューを簡単に作ることができます。

バランスの良い食事は、歯の健康にも大きな影響を与えます。



ま
【豆】



ご
【ゴマ】



わ
【わかめ】



や
【野菜】



さ
【魚】



し
【しいたけ】



い
【いも】