

今日のごはんは明日のげんき! ~笑顔でつくる健康なまち 深谷~

夏バテ予防に最適な『オクラ』のネバネバパワーの秘密

夏を代表するめめり野菜の一つ『オクラ』は、独特のネバネバが体の粘膜や消化管を守ります。内側から体を冷やし、食欲も増進するので、夏バテ防止には最適な食材です。

オクラのネバネバには、ペクチンやガラクトタンなどの水溶性の食物繊維が粘液成分として含まれています。100g当たりの食物繊維の量は5gとゴボウ並みです。さらに、ペクチンには腸の運動を活発にして便通を整え、発がん性物質を押し出し、大腸がん防止にも力を発揮します。

お店で選ぶときは、表面のうぶ毛が密生していて、緑色が鮮やかで先端が黒くなっていないものがおすすめです。特に新鮮なものは痛いくらいに産毛がしっかりとっているので、塩をまぶして優しくこすり、産毛を除いて下ごしらえして使います。

オクラは湿気にも乾燥にも弱いので冷蔵庫に保存する際は、洗わずに紙袋に入れ、さらにジッパー付きのポリ袋に入れて、2~3日で使い切りましょう。

この夏は、夏バテ予防だけでなく、腸内環境の改善にも役立つオクラを、ぜひ食卓にとり入れてみてください。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 助教
管理栄養士
佐々木正子さん

キレイ・元気を応援します! No.85

深谷市学校給食の定番!

オクラのセタスープ

栄養価 (1人分)

エネルギー 76kcal	たんぱく質 3.2g	脂質 0.3g	炭水化物 14.4g	塩分 1.6g
-----------------	---------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

オクラとともにスープに浮かぶ星形の麩。麩は高たんぱく食品なので、野菜スープの栄養バランスを整えます。

材料 (2人分)

そうめん30g、オクラ15g(2本)、大根40g、にんじん30g、星形の麩2g(8~10個)、かつおだし400ml(水500ml、かつお節8g)、しょうゆ6g(小さじ1)、食塩1g

作り方

- 1 そうめんをゆでて、1人分ずつ小分けにしておく。オクラをゆでて、小口切りにする。
- 2 だいこん、にんじんは、厚さ4mmの短冊切りにする。
- 3 だし汁で②の野菜を煮て、火が通ったら麩を加える。ひと煮立ちしたら、しょうゆと塩で味付けする。
- 4 器に①のそうめんとおクラを盛り付ける。
- 5 熱いうちに③の汁をそそぐ。

※写真右上の「食用藍の粉入りセタセリ」の作り方は、右のQRコードからご覧ください。



(レシピ作成: 東都大学、調理: 管理栄養学部 学部生 竹内桃子、村田咲希)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。