

栄養だより
5月号

ねばねば食材

初夏となり、だんだん暑くなる季節です。つるっと食べられる
ねばねば食材で夏の食欲低下を予防しましょう！



ねばねばの正体は？

水溶性食物繊維とたんぱく質がくっついた
「粘液糖タンパク質の混合物」である。



ねばねばの効能は？



腸内環境
改善！

消化吸収
を助ける！

便秘解消・下痢予防！

消化吸収を緩やかに！

血糖値の
急上昇を
抑える！

悪玉
コレステロール
を下げる！

ねばねば食材と言えばオクラ!!

オクラのねばねば成分は水溶性食物繊維ペクチンと多糖類のムチンの2種類が合わさったもの。ペクチンが腸を整え、大腸ガンのリスクを減らす。ムチンも風邪予防や整腸作用がある。また、ガンを抑制するβカロテンがきゅうりの2倍以上含まれている。

目安量: (ゆで) 4本50g≒カリウム100mg

選び方: 小ぶりのものは皮がやわらかく食べやすい。
皮に張りと弾力があるものが良質!

寒さに弱いので
常温保存してね。



オクラの簡単レシピ

オクラのわさびマヨ和え



栄養価
エネルギー87kcal
カリウム96mg
食塩相当量0.3g

材料

オクラ: 30g

わさび: 2g

マヨネーズ: 10g

鰹節: 0.5g

作り方

①オクラはさっと茹でて乱切りにする

②マヨネーズとわさびを混ぜ合わせて
オクラと和える

③鰹節をかける

