

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』。
ペクチンが善玉菌のエサとなり腸内環境を整え、
大腸ガンのリスクを減らす。

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
かつお節: 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かつお節をかける

