

エール!!

7月号 No. 12



ルミエールケアの
栄養士が
お答えする
栄養情報!!

ねばねばオクラで暑い季節を乗り切ろう

オクラの特徴のネバネバ水溶性食物繊維の**ペクチン**と糖たんぱく質の**ムチン**が含まれています。

ペクチンには整腸作用があり、便秘、下痢に効果的です。また、ペクチンには腸内コレステロールや胆汁酸の吸収を抑える働きがあり、動脈硬化や胆石の予防にもなります。

一方**ムチン**には、胃液を保護してタンパク質の吸収を助ける作用があり、胃炎や胃潰瘍になりやすい方にはおススメです。

夏バテ防止に効果があるビタミン B1 や B2 も含んでおり、カロチン、ビタミン E など含む優良野菜です。

選び方

濃い緑色でうぶ毛がびっしりと覆っているものを選びましょう。角が茶色いものは鮮度が悪いか育ちすぎのものや、また、大きすぎるものも苦味があり味はよくありません。

保存法

乾燥や低温に弱く、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。傷むのが早いので、できるだけ早めに使い切りましょう。茹でてから保存する方が長持ちします。

ネバネバかけそば



小麦粉を原料とするそうめんより、穀類の中では最も良質のタンパク質や・ルチン（高血圧に良い）が含まれるおそばで体力の回復を図りましょう☆

【材料2人分】

- そば(乾燥)・・・100g
- おくら ...2~3本
- 引き割納豆・・・1パック
- 長いも ...80g
- かつお ...適量
- うずら卵 ...2個

【ダシ】

- 醤油 ...大さじ11/2
- みりん ...小さじ2
- だし汁 ...50cc

【作り方】

- ① そばはたっぷりのお湯で、袋の表示を目安に茹でる。
- ② おくらはゆがいて小口切りにし、長いもはすりおろしておく。
- ③ ポウルに納豆を入れてよくかきまぜ、【ダシ】、長いもを加えて、更にかき混ぜる。
- ④ 器に茹で上がったそばを皿に分け、③・オクラ・カツオ・うずら卵を盛り付ければできあがり☆

※ ダシ・おそばを冷やして冷たいかけそばにして食べるのもおススメです (^o^)/

☆ビタミンB1 が豊富な麦茶を飲みましょう☆

糖質をエネルギーに変えるのは**ビタミン B1** です。特に夏場に清涼飲料水を摂りすぎると大量のビタミン B1 が代謝にどんどん使われ、不足してしまいます。そうすると脳や神経に影響を及ぼしイライラや無気力、疲労などをおこしてしまいます。なので、夏は、ビタミン B1 が豊富な麦茶を飲みましょう。冷たいものを飲みすぎると体を冷やして、代謝を下げってしまうので、できれば常温にして飲みましょう。

