



NEWS — LETTER

ISSUE
34
Jul.
'24

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うご利用ください。



栄養新聞 2024.7月号

管理栄養士
担当：瀬野 由惟



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

T O M I N A G A C L I N I C

ねばねばで疲労回復！星型がかわいい夏野菜 - 「オクラ」

管理栄養士 瀬野 由惟

人混みと暑さが大の苦手ですが、花火大会に行きたいです。毎年葛藤しています。

暑い夏になると食欲が低下しがちで、さっぱりしたものや冷たいもの、ねばねばしたものが食べたくりますよね。今回はそんなねばねばした食品の代表格のひとつ、五角形の断面がかわいいオクラのお話です。

オクラや山芋などのねばねばのものは、ムチンとよばれる成分です。ムチンは、胃粘膜の保護やたんぱく質の消化・吸収促進、整腸作用をもち、免疫力の上昇や疲労回復の効果が期待できます。

そんな嬉しい効果を持つムチンですが、実はここまでのお話は半分間違いで、「食品のねばねば成分＝ムチン」という認識は、日本だけで広まっている誤った情報なのです。ムチンは本来、ウナギやドジョウのぬるぬるのものとや、人間の涙や胃腸の粘膜にも存在する動物性の粘性成分であり、オクラなどの植物性の食品には含まれない成分です。

オクラをはじめとした植物性の食品に含まれているねばねばは、正しくはペクチンという成分からなるものなのです。

ペクチンは、ムチンと同様に整腸作用や疲労回復効果が期待できるので、食欲がなかなかでない夏にもぴったりです。

さらに、血中のコレステロールを減らし、血糖値の上昇

を抑えてくれる働きもあるため、オクラなどのねばねばした食品は季節を問わず積極的に取り入れたいですね。

おいしいオクラの選び方

育ちすぎると繊維がかたくなり、味が落ちてしまうため4~8cmほどの小ぶりなものが食べ頃です。

また、濃い緑色でガクの部分がピンと張っており、ヘタが黒ずんでいないもの、産毛がたくさん生えているものは新鮮な証拠です。

おいしく食べるための下処理の方法

- ・ヘタを切り落とし、黒っぽい筋が入ったガクの部分をぐるりと剥きとる。(お手軽に済ませる場合は、ガクの部分から切り落とす)
→ガクとヘタは取らなくても問題はありませんが、取り除くと筋っぽさが取れるため、丸ごといただく場合はこの処理をすることをおすすめします。
- ・表面に塩をまぶして板ずりをするか、手でこすり取ると表面の産毛が取れる。(ネットに入ったもの場合は、そのまま流水にあててネットごとこするだけでも可)
→産毛が取れると表面が滑らかになり、口当たりが良くなります。

オクラとみょうがのさっぱり冷や汁

【材料 (2人分)】

- ・だし汁 400ml ★だしの素 小さじ1 ★水 400ml
- ・オクラ 10本
- ・しょうが 小1/2 (すりおろしものを使用する場合は3cmほど)
- ・みょうが 1個
- ・かつお節 適量
- ・いりごま 適量
- ・梅干し 1個

【作り方】

下準備：だし汁が事前に用意できる場合はだし汁400mlを用意し、冷蔵庫で冷やしておく。

新たに作る場合は、ボウルに★をよく溶かす。顆粒だしが溶け切らない場合は小鍋にかけ、完全に溶けたら火から外す。

- ① オクラは塩(分量外)をまぶして板ずりをし、ガクを落として幅1cmの小口切りにする。
- ② ①を熱湯で40秒ほど茹で、ザルにあげる。そのまま冷ましておく。
- ③ みょうがは細切りにし、梅干しは種を取り除き細かく刻む。しょうがはすりおろす(市販のすりおろししょうがでも可)。
- ④ ボウルに②、③、かつお節、下準備で用意しただし汁を入れ、混ぜる(だし汁が冷えていない場合は氷水を入れたボウルに④のボウルをつけるか、冷蔵庫に入れ冷やす)。
- ⑤ 器に盛り、いりごまを振りかけて完成。

