



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします
今月のほっと情報は夏が旬である「オクラ」のお話です。

オクラはアオイ科の熱帯性植物です。5月～10月に旬を迎え、なすやピーマンとともに夏野菜としてよく食べられます。日本に江戸時代末期から明治初期に伝わり、昭和30年代から一般に普及し、現在では健康野菜として広く食べられるようになりました。

〈オクラの栄養素〉

・ ペクチン(水溶性食物繊維)

オクラの粘り成分の一種で、りんごや柑橘類などにも含まれます。食後の血糖値上昇を抑え、血糖コントロールによいとされています。また、腸内善玉菌の餌となり腸の調子を整えます。

・ βカロテン

人体の粘膜や皮膚、免疫機能を正常に保ちます。

・ カリウム

ナトリウムを体外に排出する働きがあり、過剰に摂取した塩分を調節するのに役立ちます。



〈ネバネバは調整できる！オクラの調理法〉

・ ぬめりを活かす調理法

オクラを刻み、水を少し加えて混ぜると粘りが強くなります。刻んだオクラを汁物に入れることで、かきたま汁の卵などは水溶性片栗粉を加えなくても自然なとろみがつき、ふわっと仕上がります。

・ ぬめりを出さない調理法

オクラは切らずにそのまま使うとぬめりが出にくいので、肉巻きのように丸ごと使うか、フライにするのがオススメです。



※病態により食事制限がある方はご注意ください。

南大阪病院 栄養科