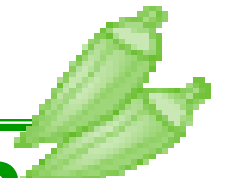


栄養ミニ新聞



おくらのネバネバの正体は？

ムチン…ネバネバの代表成分で、山芋
納豆・モロヘイヤにも含まれます
胃の粘膜保護や便秘予防に効果的

ペクチン…水溶性の食物繊維で、コレ
ステロールや血圧の低下作用、動脈硬
化・高血圧の予防効果、便秘や下痢の予
防などが期待できます

オススメ料理



オクラとひじきのサラダ

薄切りにして水にさらし辛味を
とった玉ねぎに、軽く茹でて輪切りに
したオクラ・ひじき・かつお節を
入れざっくり混ぜる。味を見ながら、
マヨネーズ・醤油を混ぜれば
出来上がり♪

オクラ 3~4本
ひじき 適量
玉ねぎ 1個
かつお節 適量
醤油 適量
マヨネーズ 適量

(163kcal、たんぱく質 2.7g
塩分 0.8g、食物繊維 2.8g)

～ 豆知識 ～

オクラは上を向いて、生えています
ご存知でしたか？

