

栄養だより No. 326 とろ～りネバネバ、体にやさしい夏の味方

暑い夏に旬をむかえるオクラやモロヘイヤなど、粘り気のある食材には「水溶性食物繊維」が含まれています。

1. 水溶性食物繊維のはたらき



水溶性食物繊維は、腸内で水を抱え込み粘着性のゲル状成分となり胃腸内をゆっくり移動するので、お腹がすきにくく、食べすぎを防ぐ効果があります。また、糖質の吸収を穏やかにし、血糖値の急激な上昇を抑えてくれる働きがあるだけでなく、胆汁酸やコレステロールを吸着し体外に排泄します。

大腸内で発酵・分解されると、ビフィズス菌などが増えて腸内環境がよくなり、整腸効果があります。



暑くなった体を冷やすために、つい冷たいものを摂り過ぎていませんか？冷たい物の摂り過ぎは、胃の血流の低下を引き起こし、胃腸の働きを悪くしてしまいます。水溶性食物繊維を摂って胃腸の動きを整えましょう！

おすすめ！

オクラとコーンのバター醤油炒め



材料（2人前）

オクラ	10本
コーン（缶詰）	60g
バター	10g
濃口醤油	小さじ1
塩、こしょう	少々

- ①オクラは塩を振って軽く揉み、洗ってへたを切り落とし、食べやすい大きさに切る
- ②フライパンにバターを溶かし、オクラとコーンを入れて中火で2分程度炒める
- ③醤油、塩、こしょうを加えて味を整えたら完成

ネバネバ食材で、元気に夏を乗り越えましょう

