

健康市場

第 108 号

〒193 0942

八王子市栢田町 538-15

: 042 - 661 - 6047

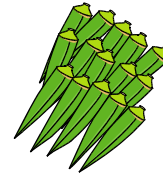
発行元：永生会 栄養科

発行日：H18.7.1

責任者：栄養科 佐藤

旬を食べる

オクラ



アオイ科トロロアオイ属。

一般的には、アフリカ東北部が原産地とされています。その後、エジプトに栽培が広がり、日本へは江戸時代末期に渡来しました。

7月～9月が旬で最もおいしいですが、現在では周年出回っています。

とろりとした風味ある粘りが特徴で、この粘り成分には体内の粘膜を保護する働きがあるため、体力が低下しがちな夏におすすめです。

< 栄養 >

ビタミン、ミネラルを多く含みます。

特有の粘りはペクチンなどの食物繊維で、ペクチンは整腸作用のほかに、コレステロールや血糖値の上昇を防ぐ作用があるため、生活習慣病予防効果も高いとされています。

< 選び方 >

さやの緑色が濃く、表面がうぶ毛で覆われているものが良質です。大ぶりのものは種が固かったり、鮮度が落ちている場合があります。

< 下処理 >

水洗いし、指に塩をまぶしつけてオクラを一本一本みがくようにして、軽くこすり合わせ表面のうぶ毛を除きます。再度水洗いし、へたを除いて調理します。

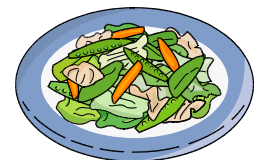
(参考文献 2006.7 号栄養と料理)

試して見ませんか

オクラと茄子の肉味噌炒め

材料 / 2 人分

オクラ・・・10本 茄子・・・1本 豚挽肉・・・100g 酒・・・大1
生姜(千切り) A(味噌・砂糖・みりん・酒 各大2) 油・・・大2



作り方

- 1、 オクラは斜め半分に切る。茄子は縦半分に切り、1cm斜め切りにする。
- 2、 挽肉は酒で下味をつける。
- 3、 鍋に油を熱して、生姜、挽肉を炒める。
- 4、 肉の色が変わったら、茄子、オクラの順に加えて炒める。
- 5、 A 加えて炒め合わせ、全体に味をからめる。



日焼け対策

太陽光線に含まれる紫外線は、人体に有害なもの。

紫外線による害は、しみ、そばかすだけではなくありません。日焼けを繰り返していると、細胞の再生が正常に行なわれなくなり、皮膚癌を招きます。有害な紫外線に負けない肌作りを心がけましょう。

< 食事対策 >

紫外線の害を防ぐ栄養素を

紫外線によって増加する活性酸素対策として、抗酸化作用のある栄養成分をとりましょう。

ビタミンC・・・コラーゲンの生成を助ける働きがあります。

ビタミンCとEを一緒にとると相乗効果が期待できます。

-カロテンやポリフェノールなどの機能性成分も有効です。

しみ、そばかすの色を薄くする栄養素

ビタミンCは日焼けの原因メラニンの生成を抑える、又メラニン色素を還元するというWの美肌効果があります。

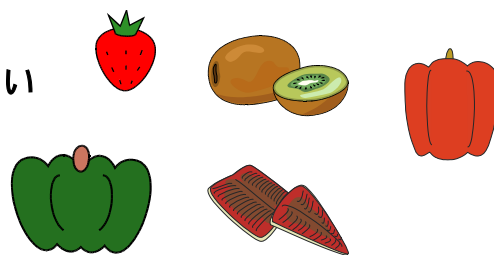
ビタミンB1は細胞の再生や成長を促す働きがあるので、肌の新陳代謝を高めてメラニン色素を排泄してくれます。

ビタミンC・・・赤ピーマン、柿、苺など果物や野菜に多い

ビタミンE・・・キングサーモンやうなぎ、食物油に多い

-カロテン・・・モロヘイヤ、人参、南瓜に多い

ビタミンB1・・・レバー、うなぎ、鯖、牛乳に多い



紫外線を防いで、しみ・そばかす対策！

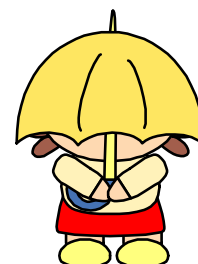
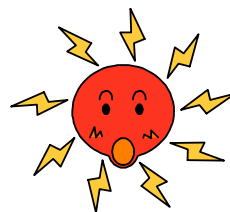
紫外線は曇りでも快晴時の5～6割、雨でも3割程度が降りそそいでいます。

紫外線を浴びないことが第一

日傘や帽子で紫外線カット

皮膚を露出しない

日焼け止めを使用する。



日焼けしてしまったら、まず十分に冷して

炎症を抑えることが大切です。日焼けで乾燥した肌は

くすみがちなので、化粧水で潤いを与え、保湿ケアをしましょう

< 日焼け止めの見方 >



紫外線(UV)には、波長の長いほうから、UVA, UVB, UVCの三種があります。UVBはUVAの約600～1000倍。日焼け止めの表示にあるSPFとは、UVBに対する防止効果で、後の数字は何もつけない時と比べた、防止効果の倍数です。PAは、UVAの防止効果で、PA+ (効果ある) PA++ (効果はかなりある) PA+++ (効果が非常にある) を表します。

