

# 健康市場

第 239 号 〒193-0942  
八王子市栢田町 583-15  
Tel : 042-661-6047  
発行元: 永生会 栄養科  
発行日 : H29. 7. 1  
責任者 : 栄養科 佐藤

## 7月の旬の野菜

## おくら



### おくらのネバネバ成分

- ・ガラクトタン
- ・ペクチン
- ・ムチン
- ・(アラバン)

## おくらに含まれるネバネバ成分の効果☆彡

### ・ガラクトタン

タンパク質と炭水化物の複合体です。

脳細胞の活性化の働きを助けるため、認知症の予防、がん細胞の発生の抑制にも効果があるとされています。

### ・ペクチン

主にリンゴ、柑橘系に含まれる食物繊維の一種です。

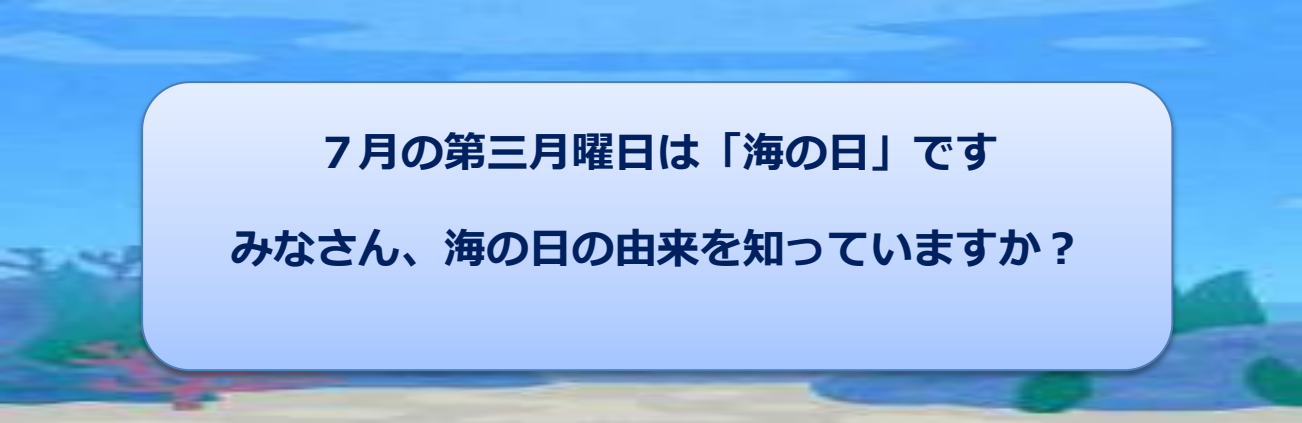
コレステロール値、血糖値の上昇を抑える効果に加えて、

便秘・下痢を解消し、デトックスやダイエットにも効果的といわれています。

### ・ムチン

糖とタンパク質が結合した多糖類の一種であり、納豆にも多く含まれています。

胃の粘膜を保護する役割をもつため、胃炎や胃潰瘍の予防が期待でき、またタンパク質を効率よく吸収できる状態にするため、夏バテ防止・疲労回復の効果もあります。



**7月の第三月曜日は「海の日」です**  
**みなさん、海の日由来を知っていますか？**

**～海の日由来～**

海の日とは元々『海の記念日』という民間の記念日でした。

海の記念日というのは、明治天皇が明治9年に船で東北地方を御巡幸(天皇が各地を回られること)されたことに由来したものです。

当時、航行に不安を感じていた国民は、御巡幸を契機に、その安全性に信頼を寄せるようになりました。以降、海運と船旅への利用が一気に増え、まさに「海洋国家日本」の夜明けと言っていいほどの大きな歴史的意義がありました。

そこで昭和16年、この日を記念し『海の記念日』としました。

**～「海の記念日」から「海の日」に～**

海の記念日は、海の仕事に従事する人々の間で記念日として祝われていただけでした。

しかし、そのような海運関係者による海の記念日を国民の祝日にしようとする運動があったこと、そして何よりも明治天皇に由来にした歴史的意義を理由に、1996年に『海の日』として国民の祝日に制定される事になりました。

その趣旨は「海の恩恵に感謝し、海洋国家日本の繁栄を祝う」というものです。

海の日を簡単に説明すると、

**「美味しい食材が採れる海に感謝するとともに、海について勉強する日」です。**

今年の海の日には由来を思い出して、海について勉強してみるのはいかがでしょうか？