



# マメ知識



Vol.4

星形でネバネバしている

～オクラ～



## 選び方

均一に柔らかそうな産毛が生えていて小ぶりのもの



## 保存方法

硬めにゆでて密閉容器に入れ、

冷凍保存がおすすめ！

数日ならラップに包んで冷蔵保存も可能！



## 調理のコツ

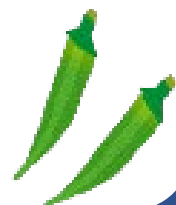
水溶性食物繊維が多いので、ゆで時間を短めにして

流出を防ぎ、汁ごと食べられるカレーや

スープに入れるのもおすすめ！

天ぷらなどの調理法は水溶性の成分の流出も

なく脂溶性ビタミンの吸収も高まる。



# ～オクラの栄養成分～

水溶性  
食物繊維

## ペクチン(ネバネバ成分)

- ・整腸作用を促し、便秘や下痢を予防して大腸がんのリスクを減らす効果がある
- ・コレステロールの排出

## βカロテン(体内でビタミンAに変換)

- ・視力や粘膜の健康維持
- ・LDLコレステロールの酸化防止



葉酸

カリウム

ビタミンE

100gあたり

エネルギー: 26kcal

タンパク質: 2.1g

脂質: 0.2g

炭水化物: 6.6g

食物繊維: 5.0g

