



国産のものは6～8月に旬を迎えますが、晩秋から春先までは輸入品も多く通年食べることが出来ます

シャキシャキとした歯触りと粘り気が特徴。定番のおひたしや、みそ汁、炒め物、納豆やとろろと合わせたネバネバ料理もおすすめです！

オクラは寒さと乾燥に弱いのでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。



★食物繊維が豊富。^{ベータ}β-カロテンやビタミンB1、B2、ビタミンCなどのビタミン類、カルシウム、鉄分などのミネラルも含む**緑黄色野菜**の仲間です

主な栄養素

食物繊維

特徴的な粘り気は水溶性食物繊維の一種です。コレステロール値や中性脂肪値を低下させる、血糖値の上昇を緩やかにするなどの働きがあります。

カリウム

体内の余分なナトリウムを排泄する役割があり、高血圧の改善やむくみの解消に効果があります。

^{ベータ}β-カロテン

強い抗酸化作用によって活性酸素の発生を抑えたり、取り除く作用があり動脈硬化の予防につながります。

注目の栄養素



オクラは、野菜の中でも特に食物繊維が豊富！

可食部100g中の食物繊維

	オクラ	5.0g
	小松菜	1.9g
	キャベツ	1.8g

H30年大阪府民の健康・栄養状況によると20歳以上の人の食物繊維の平均摂取量は14.8gです。男性では**約5g**、女性では**約4g**不足しているのが現状です。

★食物繊維の摂取目標量★
18～64歳：1日男性21g以上、女性18g以上
65歳以上：1日男性20g以上、女性17g以上
参考：食物繊維の食事摂取基準（日本人の食事摂取基準2020年版）

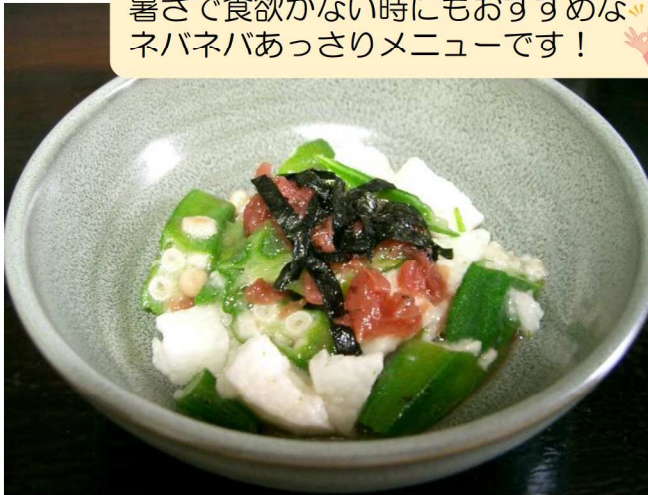


オクラの下準備

板ずりする（塩をまぶして軽くこすりうぶ毛を取る）と口当たりがよく色も鮮やかになります

オクラとやまいもの和え物

暑さで食欲がない時にもおすすめな
ネバネバあっさりメニューです！



調理時間：10分

材料	(2人分)	
オクラ	10本	
やまいも	60g	
梅肉	小さじ1	
A	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
刻みのり	2g	

この1品で
食物繊維が1人分**3g**
摂ることができます！

栄養価 (1人分)

エネルギー	52kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	0.3g
炭水化物	10.6g
食物繊維	3.2g
食塩相当量	0.7g

作り方

- ① オクラは洗い、軽くラップをして電子レンジで1分加熱し、斜め1cmに切る。
- ② やまいもは、皮をむいて1cm角くらいに切る。
- ③ 梅肉に、Aを加えてよく混ぜる。
- ④ ①と②を和え、小鉢に分けて盛り付ける。
- ⑤ ④に③をかけて、刻みのりをのせる。

POINT



- ・ 食塩の摂りすぎが気になる方は梅肉を控えましょう。
- ・ 味付けはポン酢のみにしてもさっぱりといただけます。

オクラと卵の炒め物

時短で簡単！たんぱく質も摂れるので
朝食やお弁当のおかずにもお勧めです！



調理時間：10分

材料	(2人分)
オクラ	10本
卵	1個
ベーコン	1枚
ごま油	小さじ1/2
めんつゆ	小さじ1

β-カロテンは
油脂類と一緒に摂取すると
吸収率がUPします！

栄養価 (1人分)

エネルギー	99kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	7.1g
炭水化物	3.7g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	0.4g

作り方

- ① オクラは洗って斜め半分に切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- ② 卵は割りほぐしておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し②を一度に入れ、半熟の状態になったら大きくかき混ぜ、ふんわりした卵を作り、皿に取り出す。
- ④ ③で使用したフライパンに①を入れて炒める。
- ⑤ ③を戻し、めんつゆを鍋肌からまわし入れて軽く混ぜ、すぐに火を止める。

POINT



- ・ 脂質と食塩の摂りすぎが気になる方は、ベーコンの使用量を減らしましょう。