

# かつしか知っ得メモ

こんげつ しょうざい  
**今月の食材**

## オクラ

えいごめい おくら  
英語名 Okra



### おいしい選び方

- ①濃く鮮やかな緑色で角があるもの
- ②産毛がしっかりと残っているもの
- ③小さめ(6~10センチ位)のもの
- ④柔らかく弾力があるもの

オクラのネバネバの正体は、ガラクトタン、ペクチンなどの食物繊維や、ムチン(たんぱく質と糖質の結合)である。

### 料理法いろいろ

- ①生で(サラダや和え物に)
- ②ソースに(種を取り、フードプロセッサーにかけ、麺つゆや塩胡椒で味つけし、冷奴や魚料理に)
- ③炒め物や煮物に(彩良く、ゆめりを出さないために、下茹でしたものを、最後にかからめるように加えるのがコツ)
- ④揚げ物に(天ぷらやフライなど)
- ⑤焼き物に(オーフントースターで焼き、生姜醤油で)

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科

\* 禁無断転載・使用

この印刷物は印刷用の紙へリサイクルできます。

# かつしか知っ得メモ

## 食事バランスガイドシリーズ(4) 主菜

「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマの形で示したものです。

主菜とは、主にたんぱく質、脂質、エネルギー、鉄の供給源となり、肉・魚・卵・大豆製品(豆腐、納豆など)を主な材料とする料理です。主菜1つ分には、たんぱく質が約6グラム含まれています。

1つ分



2つ分



3つ分



生姜焼き

主菜は、毎日3~5つ分程度の量を食えることが目安です

コマのこの部分が主菜です

主菜の1食分の目安は1~3つ分です。肉や魚などの主材料に、野菜やキノコ類などを上手に組み合わせ料理して、栄養のバランスアップを図りましょう。

