



今月の食材 オクラ



★ オクラのネバネバの正体は、水溶性食物繊維のペクチンで、このペクチンは整腸作用があり、疲労回復にも効果があります。

★ 茹でてそのまま食べたり、和え物、天ぷら、汁の具、煮物、酢の物などにおすすめの食材です。

【旬】 6月～9月

【原産】 アフリカ東北部

寒さに弱い緑黄色野菜。

－5度以下になると低温障害を起こすことがある。

【栄養】 β-カロテン：免疫力や視力の維持、皮膚の健康維持。

葉酸：赤血球をはじめとする細胞の産生を助ける。

その他カリウム、カルシウム、食物繊維などを含む。

～暑い季節に向けて～

食欲低下などにより食事量が少なくなると、ビタミンやミネラルも不足しがちになります。エネルギーが十分に産生できなくなり、疲れやだるさなどの夏バテ症状を引き起こすことがあります。体力を消耗しがちな夏場は、オクラなど夏野菜を積極的にとりましょう。

星形のオクラが
アクセント！

【材料（2人分）】

うどん	2玉
筋切りささみ	60g
清酒	大さじ1
オクラ	4～5本
だし汁	360cc
薄口醤油	大さじ2弱
みりん	大さじ2
梅干し	2個
白ごま	小さじ1
刻み海苔	適量

【作り方】

- ① だし汁、薄口醤油、みりんを鍋でひと煮立ちさせる。器に移し、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 耐熱皿にささみを並べて清酒をふりラップをかけてレンジ600Wで2分ほど加熱する。粗熱がとれたら、手で細かくほぐす。
- ③ うどんを茹でて冷水でしめる。オクラはさっと茹でて5mm幅の輪切りにする。
- ④ 器にうどん、②、オクラ、梅干しを盛る。①をかけ、白ごまと海苔をのせて完成。



* 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。

1日3食、主食、主菜、副菜をそろえた食事を食べよう！



葛飾区食育推進計画 をご存じですか？

食育を通じて、区民一人一人が健康的かつ心豊かに生活し、子どもたちが健やかに成長することを目指し、「葛飾区食育推進計画」を策定しました。

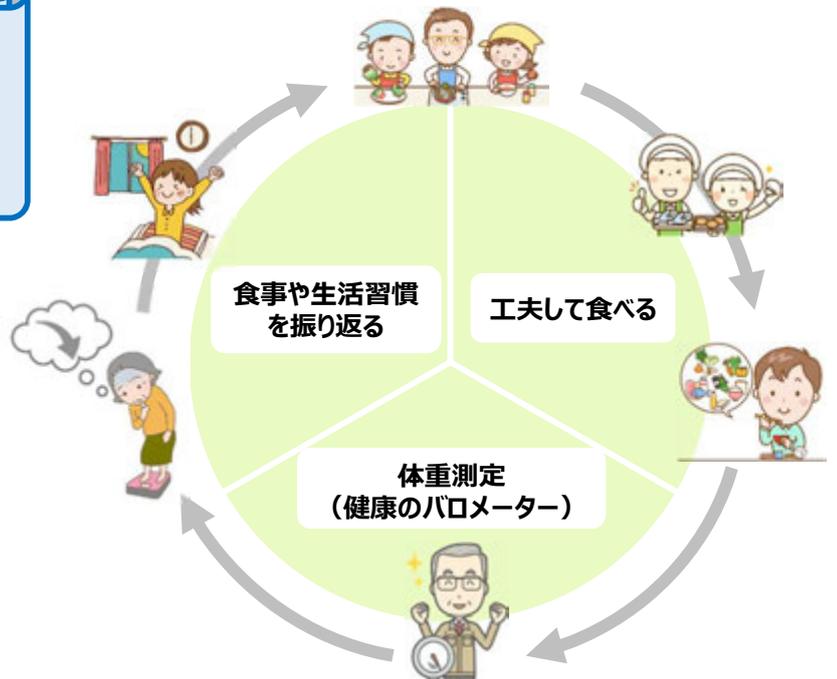
施策目標

栄養バランスが良く、自分に合った量を食べる区民の割合を増やします。

BMI18.5以上25未満（65歳以上はBMI20を超え25未満）の適正体重を維持している場合に、自分に合った量を食べていると考えます。

BMI（体格指数）（読み方「ビー・エム・アイ」）
＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
Body Mass Index（ボディ マス インデックス）の略。

葛飾区食育推進計画の詳細は「第3次かつしか健康実現プラン」に記載されています。葛飾区ホームページをご参照ください。⇒



* 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。