

「ネバネバが胃腸をサポート ～オクラ～」

アフリカの北東部では紀元前から栽培されていたとされています。18世紀頃にアメリカに伝わり、日本へは明治時代に伝わってきました。伝来当初は花を觀賞するためのもので、食用として扱われるようになったのは1970年代に入ってからと言われています。オクラのネバネバは水溶性食物繊維“**ペクチン**”や多糖類の一種“**ムチン**”です。ペクチンは整腸作用があり、便秘や下痢に効果的です。また、コレステロールや糖質、ナトリウムMの吸収を抑えることで糖尿病や高血圧を防ぐ働きもあります。



・オクラの花・

一方、ムチンは胃の粘膜を保護して胃の調子を整え、胃炎や胃潰瘍を予防する働きを持っています。オクラのネバネバ成分は熱に強く、加熱することでさらに引き出されるのでスープやおひたしなど**加熱調理がおすすめ**です。

【DATE】

和名 秋葵、陸蓮根
英名 Okra
分類 アオイ科トロロアオイ属
原産 アフリカ北東部
旬 6～9月



〈おすすめの保存方法〉

- ・ポリ袋に入れて、軽く口を閉じてから野菜室へ
- ・ヘタとガクを取り除いてから、かための塩ゆでにして水気をしっかりと拭き取り、冷凍用保存袋に重ならないように並べて入れ冷凍する。

「目の健康を守る ～ブルーベリー～」

原産地のひとつである北アメリカでは20世紀初頭にブルーベリーの栽培が始まりました。日本へ伝わってきたのは1950年代で本格的に栽培が始まったのは1970年代と言われています。日本では甘味が強く実が大きいのが特徴の“ハイブッシュ系”と果実が成長する過程でウサギの目のように赤くなることが名前の由来となり、甘味があり、歯ごたえのある食感が特徴の“ラビットアイ系”が多く栽培されています。ブルーベリーは、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランス良く含まれていて、便秘の改善をサポートしてくれます。便秘のときに起こりがちな肌荒れに効果が期待できる**ビタミンE**も豊富に含まれています。また、紫色の色素“**アントシアニン**”はポリフェノールの一種で目の網膜にあるたんぱく質“**ロドプシン**”を活性化させることで眼精疲労や視力低下の回復につながります。



【DATE】

和名 ブルーベリー
英名 Blueberry
分類 ツツジ科スキノ属
原産 北アメリカ、カナダ
旬 7～9月

〈おすすめの保存方法〉

- ・密閉容器やチャックの付いた保存袋に入れ野菜室で保存する。
- ・2～3日以内に食べられない場合は、冷凍するのがオススメです。冷凍したものの保存の目安はおよそ半年。



冷凍保存の仕方

水洗い後、しっかりとキッチンペーパーで水気を取り保存袋に平らに入れて冷凍します。

