えいよう通信

平成２４年
８月号

獨協医科大学病院
栄養部

8月の旬の食べ物は
何でしょう？

太刀魚、鮎、里芋、なす
モロヘイヤ、しそ、桃
オクラ、ぶどう　など

ぶどうとオクラには、
どんな栄養素が
入っているのでしょう？

まめ知識

ブドウ糖の名前の由来

熟したぶどうの果肉に
多く含まれること、
構造式がぶどうの房状に
似ているからという説が
あります。

ぶどう

アントシアン
視力回復
抗酸化作用
老化防止
発ガン抑制

ペクチン
（水溶性食物繊維）
整腸作用
コレステロールの
吸収を抑える

タンニン
（ポリフェノール）
抗酸化作用

有機酸
腸内細菌の
バランス保持

エネルギーの比較

巨峰　約190kcal
1房　（可食部323g）

デラウェア　約70kcal
1房（可食部120g）

オクラ

オクラのねばねばの正体は・・・？

①ペクチン⇒コレステロールの吸収を抑える作用や血糖の急激な上昇を防ぐ作用、整腸作用があります。

②ムチン⇒多糖類の一種で、胃の粘膜を保護する働きがあります。

上手な下処理
・ヘタの部分には苦味があるため、切り落としましょう。
・塩でこすってから水洗いすると、うぶ毛が取れて、色も鮮やかになります。

おいしいオクラの選び方
・うぶ毛が均一で、びっしりきれいにおおっているもの
・さやの角がハッキリしているもの
・濃い緑色で切り口が新しいもの

この記事に関する問い合わせは、内線3202まで