



～エスシーグループは皆様の健康をサポートしています～

旬の食材を  
知ろう

# オクラ

オクラは和食でよく使われますが、原産地は実はアフリカ大陸だといわれています。また、オクラは日本語名だと思われていますが、実は英語名「Okra」です。日本語名はオカレンコン（陸蓮根）またはアメリカネリ（黄蜀葵）といいます。

## 注目の栄養素

### ペクチン

オクラのネバネバは、ペクチンという水溶性食物繊維によるものです。コレステロールや血糖値の上昇を抑える働きがあります。

### β-カロテン

体内でビタミンAに変換されます。強い抗酸化作用があり、動脈硬化予防やアンチエイジングに効果的です。

### カリウム

骨を形成する上で欠かせない成分です。また、塩分を体外に排出する作用があり、高血圧の予防に効果があります。

## 選び方

- ① 鮮やかな緑色のもの
- ② 表面に生えているうぶ毛が多く、五角形の角がはっきりしているもの
- ③ 育ちすぎると苦くなるため、大きすぎないもの

## 保存方法

低温が苦手なため、ビニール袋に入れ冷蔵庫の野菜室で2～3日保存。冷凍保存の場合、塩でこすって水で洗ってフリーザーパックに入れて保存。

## 下処理方法

- ① 塩で表面をこすりうぶ毛をとる。
- ② 固いガクの部分を包丁で、ぐるりと鉛筆削りのように切り取る。  
※切りすぎると茹でた時にオクラの中に水が入ってしまうため、切りすぎないように注意。
- ③ たっぴりの湯で1～2分ほど茹でる。
- ④ 茹で上がったら冷水にとり、冷めてからしっかり水気を切る。

## ～ 梅パワーで夏バテ予防！ ～ オクラとなめこの梅和え

### 材料(2人分)

オクラ	8本(80g)
なめこ	2/3パック(60g)
梅干し	中1個(10g)
めんつゆ	小さじ1(5g)
かつお節	0.5g



★梅に含まれるクエン酸は疲労回復効果あり★

### 作り方

- ① 下処理したオクラと梅干しを細かく刻む。
- ② なめこは1～2分茹でる。
- ③ ①②をめんつゆで和える。
- ④ かつお節をのせる。

### ～栄養価(1人分)～

エネルギー: 21kcal	炭水化物: 5.3g
たんぱく質: 1.7g	食塩相当量: 1.4g
脂質: 0.2g	

## 薬局でできること

お薬をもらう時以外でも、薬剤師に相談できます！

処方箋のお薬についてはもちろん、市販薬やサプリメントに関することも相談ができます。また、ご自身のお悩みだけではなくご家族や身近な方のお悩みのご相談も受け付けております。

### 例えば

- ・市販薬と服用中の薬の飲み合わせについて
- ・複数の病院から薬をもらっていて、お薬管理が大変
- ・錠剤が大きくて飲みにくい
- ・子どもが薬を飲んでくれない 等々...

何でもお気軽にご相談下さい

『安心と信頼』  
人にやさしい薬局をめざして

