

オクラのネバネバで夏を乗り切る

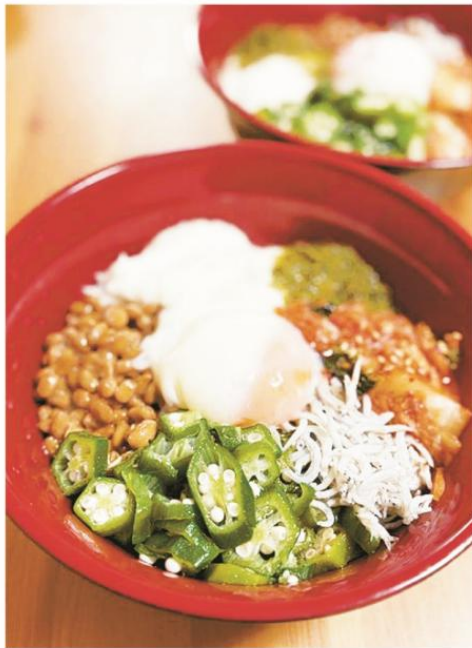
担当・桐生大学医療保健学部栄養学科講師 大野 治美

暑さが厳しい桐生の夏。気温の上昇とともに、食欲が落ちてしまいがちなこの時期に、オクラは免疫力を高める効果が期待できる食材です。



主役は、夏に旬を迎える「オクラ」。さやの中に並ぶ白い種と、表面の細かなうぶ毛が特徴的な野菜で、ゆでて刻むと独特の粘り気が出るのが魅力です。独特のぬめり成分は水溶性食物繊維のペクチンやムチンによるもので、腸内環境を整え、胃の粘膜を保護する働きがあります。

オクラは、5月下旬から9月ごろまでが生育期で、気温が高いほどよく育ちます。花が咲いて2、3日後には収穫できるほど、成長が早いのも特徴です。保存の際は乾燥を防ぐためにラップやポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室へ。2、3日以内に使い切るのが理想です。冷凍のカットオクラを使えば、包丁いらずで、さらに簡単です。



【プロフィール】大野治美さんは広島県出身。大学卒業後、病院や福祉施設の管理栄養士として勤務後、栄養士・管理栄養士養成校や医薬基盤・健康・栄養研究所の特別研究員を経て、2021年から現職。博士(学術)。管理栄養士。健康運動指導士。好きな食べ物はプリンとマンゴー。

山芋は消化酵素のシラスターゼを含み、めかぶにはミネラルやフコイダンが豊富です。さらに、カルシウムたっぷりのしらす干しや、発酵食品のキムチを添えれば、味にアクセントが生まれ、食欲がアップします。

山芋は消化酵素のシラスターゼを含み、めかぶにはミネラルやフコイダンが豊富です。さらに、カルシウムたっぷりのしらす干しや、発酵食品のキムチを添えれば、味にアクセントが生まれ、食欲がアップします。

保健・福祉

新型コロナウイルス、流行に注意

昼の暑さには陰りは見えませんが、夜中の虫の声はわずかながらも強まっているように感じます。季節の「選手交代」はひそやかに進んでいるようです。

桐生地区では新型コロナウイルスウィルス感染症の患者報告数が増え、定点医療機関

はやってる病気は?

当たり5・67人/週となっています。大きな流行になっていないか、今後注意が必要です。百日せきや伝染性紅斑の患者報告数も依然多い状況が続いています。せきエチケットや外出後の手洗いを励行してください。

(18日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス (8月4～10日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	5	4	14	5
新型コロナウイルス感染症	77	125	158	177
RSウイルス感染症	12	15	21	18
咽頭結膜熱	12	17	12	10
A群溶連菌咽頭炎	34	31	33	27
感染性胃腸炎	240	168	232	178
水痘	10	4	5	8
手足口病	14	6	5	14
伝染性紅斑	95	65	92	90
突発性発疹	12	12	12	13
ヘルパンギーナ	26	21	44	28
流行性耳下腺炎	2	0	1	3
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	28	29	22	17
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	1
マイコプラズマ肺炎	22	20	28	26
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症 (ARI)	3747	3235	3628	3802
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	196	186	199	210

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

◆粘り勝ち丼(1人分)

【材料】

ご飯(温かいもの) 200g、納豆(たれ付) 1パック、オクラ 3本、山芋(長芋) 80g、めかぶ(味付き) 1パック、しらす干し大さじ1、温泉卵1個、白ごま・刻みのり(お好みで)、しょうゆ(お好みで)

【作り方】

①オクラは塩で軽くこすって産毛を取り、さつとゆでて小口切りに。山芋は皮をむいて粗くたたくか、すりおろす。納豆はたれ・からしとよく混ぜる。

②丼にご飯を盛り、各食材を放射状に盛り付け、中央に温泉卵をのせる。

③お好みで白ごまや刻みのりを散らし、しょうゆを少々かけて完成です。まぜてどうぞ！

【作り方】

①オクラは塩で軽くこすって産毛を取り、さつとゆでて小口切りに。山芋は皮をむいて粗くたたくか、すりおろす。納豆はたれ・からしとよく混ぜる。

②丼にご飯を盛り、各食材を放射状に盛り付け、中央に温泉卵をのせる。

③お好みで白ごまや刻みのりを散らし、しょうゆを少々かけて完成です。まぜてどうぞ！

「粘り勝ち丼」でおいしく元気に

中央に温泉卵をのせてごまや刻みのりをちらし、お好みでしょうゆをかけていただきます。ネバネバ食材のうま味ととろみが全体をまとい、さっぱりとした味わいと、さまざまな食感を楽しめる満足感のある一杯に仕上がります。暑い夏にこそ、「粘り勝ち丼」のネバネバパワーで元気に乗り切りましょう！

※次回回は「防災の日」です。