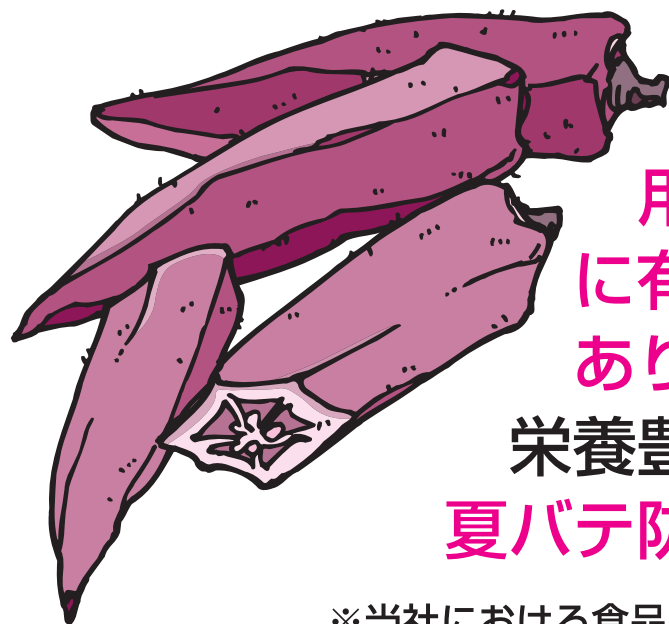


夏バテ防止!! オクラ

オクラと言えばネバネバが特徴です。歯ざわりが楽しい夏野菜です。原産地はアフリカ北東部と言われ、2000年前にはエジプトで栽培されていた古い野菜です。日本に伝わった幕末の頃には独特のぬめりと青臭い香りが馴染めなかったようですが、今では優れた栄養価が見直され、健康野菜として普及しています。

オクラは緑黄色野菜で、カロチンやビタミン群が豊富で、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラルも含んでいます。また、**独特の粘りの成分は、タンパク質の吸収を助ける働きのあるムチン。脳への刺激を活性化させるガラクタン。毒素を体外に排泄する働きのある食物繊維のペクチン**などです。**ペクチンには整腸作用があり、便秘・下痢といった、おなかのトラブルに有効です。昔からネバネバしたのものには強壮効果があり、消化を助ける働きを**するとされています。

栄養豊富な旬のオクラで
夏バテ防止!!



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。