

6月の食材 ネバネバ野菜の代表格!

オクラ

You are what you eat.

野菜類/オクラ/果実/生 100g当たりの成分

廃棄率	15%
エネルギー	26kcal 体や体の組織を動かす
水分	90.2g
タンパク質	2.1g 血や肉、細胞など体の基本を作る
脂質	0.2g エネルギー源
炭水化物	6.6g エネルギー源
灰分	0.9g 高熱で灰化した有機物、水分を除いた残留物。ミネラルの総量
ナトリウム	4mg 体内の水分バランスや細胞外液の浸透圧を維持する
カリウム	260mg 神経刺激の伝達、心臓や筋肉機能の調節を行う
カルシウム	92mg 骨や歯を丈夫にする
マグネシウム	51mg 骨の弾性維持、細胞核の形態維持に関わる
リン	58mg 骨の主要構成要素であり、生体のエネルギー代謝にも深く関わる
鉄	0.5mg 酸素と二酸化炭素を運搬するヘモグロビンの構成成分
亜鉛	0.6mg 細胞の形成や味を感じる味蕾の形成を助ける
食物繊維総量	5.0g

出典：日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）



■ オクラの歴史

日本に来たのは幕末〜明治初頭

オクラの原産地はアフリカ大陸のエチオピア周辺だといわれており、エジプトでは紀元前から栽培されている野菜です。オクラという言葉も、英語名「okra」から来ています。歴史をさかのぼると、もともとはアフリカのガーナ共和国で話されるトウイ語に由来しているといわれています。幕末から明治初期に日本に伝わりましたが、青臭さや独特のヌメヌメ感により伝来当初は嫌厭されていました。その後の品種改良や調理方法のおかげもあり、1960年代頃から一般家庭の食卓にも並ぶようになりました。さっぱりとした口当たりと、独特な粘り気は日本食にもよく合い、今では夏野菜の一つとして国民に愛される野菜になっています。

■ 夏には必須！

国民に愛されるべき理由

オクラの特徴である独特な粘り気には、ペクチンという水溶性食物繊維が多く含まれています。ペクチンとは、食物繊維の一種で植物細胞をつなぎ

合わせる働きをしている天然の多糖類で、あらゆる果物や野菜に含まれています。コレステロール値を下げる効果や、血糖値を抑える効果があるほか、便秘や下痢を解消する効果が見込める栄養成分です。腸内環境を整えることで、摂取した栄養を無駄なく吸収することができるようになるため、疲労回復や体力増強につながります。

また、緑黄色野菜にはβ-カロテン

が含まれており、粘膜の健康を維持し、免疫を高めて菌やウイルスなどに負けない体づくりをサポートしてくれます。さらに、強力な抗酸化作用を持ち、夏の強力な紫外線から肌や目を守ってくれます。

浅漬けや胡麻和え、サラダやお味噌汁など、さっぱりとした食べ方にも向いている野菜なので、夏バテ予防のために積極的に食べるようにするといえます。

保存方法

生で冷蔵保存した場合、3〜4日ほどしか日持ちしません。生の状態でも茹でた状態でも、冷凍保存をすることで1カ月ほど持ちます。