



2021年8月

タコとオクラのおろし小鉢【CAND Report No.64】

拝啓 晩夏の候、貴社益々ご隆昌のこととお慶び申し上げます。日頃はお引き立てを賜りまして、誠にありがとうございます。

オクラとおろしで夏らしい小鉢をご紹介します。タコの旬は秋口ですが、暦の上ではもう間もなく秋を迎えます。彩りも豊かですので、小鉢で季節を感じてみてはいかがでしょうか。

【タコとオクラのおろし小鉢】調理時間 10分（1人分）

（材料）

- ◆ ゆでタコ…80g
- ◆ オクラ…5本
- ◆ 大根おろし…大さじ2
- ◆ ポン酢醤油…小さじ2

（作り方）

- ① タコは1口大に切り、オクラはさっと茹でてから斜め半分に切ります。
- ② 小鉢にタコとオクラを盛り合わせ、大根おろしを添えてポン酢醤油をかけたら完成☆

オクラは7～9月が旬の緑黄色野菜です。オクラを選ぶ際は、均一に柔らかそうな産毛が生えていて、小ぶりのものがおすすめです。オクラを茹でるときは、かために茹でるのがポイントです。オクラはムチンやペクチンなどの水溶性食物繊維が多いので、ゆで時間を短めにして食物繊維の流失を防ぎます。¹⁾ ムチンは胃腸の粘膜を保護したり、血中LDLコレステロール値を下げたり、腸内の善玉菌を助ける働きがあるので、胃腸が弱っているときには効果的です。¹⁾

暦の上では秋ですが、まだまだ夏真っ盛りの暑さが続いているかと思います。疲れた体や心を回復させるには、食事は欠かせません。疲労回復に効果的な栄養素はビタミンB群で、疲労の代謝生成物である乳酸をエネルギーに変換させる働きがあります。タコにはタウリンが、オクラにはムチンが含まれているので、疲労回復に効果的です。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND (Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記URL先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。



CAND®
Calorie And Nutrition Diary

News Topics

Produced by  ORTHO MEDICO

CAND ホームページ : <https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので
今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

- 1) 新出真理監修,「くらしに役立つ栄養学」,株式会社ナツメ社,2021年,p186