

栄養満点！「ネバネバ野菜」で夏バテ対策

オクラ・モロヘイヤ・オカノリ・ツルムラサキなど

“夏が旬の野菜”をしっかりと食べて暑い夏を乗り切ろう！

タキイ種苗(所在地:京都市下京区、代表取締役社長:瀧井傳一)は、夏の暑い時期の「夏バテ」対策に、栄養満点のネバネバ野菜をおすすめします。

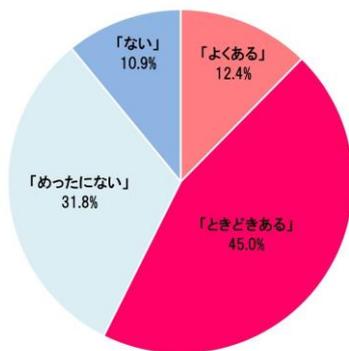
夏の暑さは年々厳しさを増し、昨年は最高気温が 40 度を超える日もあるなど、夏の到来を重苦しく感じる季節となりました。毎年「夏バテ」を経験する方も多く、今からの対策が吉です。夏バテの主な症状には食欲不振や全身のだるさなどがあり、夏バテが原因で風邪を引いてしまう場合もあります。今回は「夏バテに効くと感じる野菜」の上位にも入ったオクラをはじめ、スタミナたっぷり！ 栄養満点の「ネバネバ野菜」をご紹介します。

四季のある日本ならではの夏バテ。夏が旬のネバネバ野菜をしっかりと食べて、夏バテを予防しましょう。

2人に1人は、「夏バテ」経験者！ これまでに夏バテを感じたことはありませんか？ n=340

★「夏バテ」には旬の「夏野菜」が効果的！

夏バテに効くと感じる野菜はなんですか？ n=340(MA)



2014年「夏バテと食生活」に関する調査(自社調べ)

「ネバネバ野菜」の代表とも言えるオクラは、栄養も豊富で、ビタミンやカルシウムが多く含まれています。莢を切った時のネバネバは、ペクチンやムチンと呼ばれる成分で消化を助け、胃の粘膜を保護したり、糖分の吸収を抑えたりする効果があります。また、緑や赤色の品種があり、莢の形状は「五角種」「丸莢種」「多角種」の3種類あります。ほかの食材とも相性がよく、料理の幅も広がります。



5角種



アーリーファイブ



丸莢種



エメラルド



多角種



クリムソンスパインレス

赤いオクラ(多角種)



ベニー
(熱を加えると緑色に変化します)

家庭菜園でも人気のオクラ

作りやすく家庭菜園でも人気のオクラは成り姿も他の野菜と異なり、可愛い花も咲きます。



オクラの成り姿

夏野菜の多くはトマトやナスのように実が下を向いて成りますが、オクラは先の細い部分が上を向いて成ります。



オクラの花

形がハイビスカスの花に似た淡い黄色の清楚な花が咲きます。



オクラのイボ果

栽培中に莢の表面にイボ状のぶつぶつが出ているのを見ることがありますが、「イボ果」と呼ばれており、食べてもまったく問題ありません。発生する原因はほとんどが環境によるストレスの場合が多いです。

★タキイのイチオシ品種



オクラ「ヘルシエ」



粘りがスゴイ！！

左：「ヘルシエ」、右：一般的なオクラ

従来のオクラに比べて粘りが3倍、ペクチン(水溶性)は2倍も多く含まれています。噛めば噛むほど増してゆく、もちもちの粘りの強さを実感していただけます。見た目も店頭で目を引くパステルグリーンの丸莢で、肉厚なのにやわらかい食感が特徴的です。

～「ネバネバ野菜」色々～



モロヘイヤ

ビタミン、カルシウム、鉄分などがほかの野菜に比べて豊富で、葉を刻む時に出る独特のぬめりとクセのない味が楽しめます。

- 夏野菜の代表とも言えるトマトと合わせてスープにしたり、納豆や長芋と合わせたりしてもおいしい。



ツルムラサキ

カルシウムが豊富で、加熱すると粘りが出て独特のぬめりがおいしい青菜。

- おひたしやお味噌汁の具在、豚肉と相性がよいのでスタミナ料理にぴったり！



おかのり

ビタミンやカルシウムが豊富で、葉は火であぶるとのりのような食感に、ゆでると粘りが出ます。

- 苦みやクセがないので、天ぷらや油いため、酢の物など料理の幅が広い。のりのように食材を包んで包み揚げにするのもおいしい。

夏は動きやすい気候ですが、体調も崩しやすい季節です。旬のネバネバ野菜をしっかり食べて、新元号に変わって初めての夏を満喫しましょう！