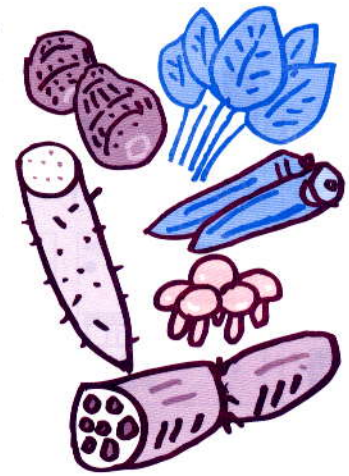


# げんき通信

## ねばねば野菜のお話

暑い毎日が続いています。みなさんお元気ですか？ 毎年この時期は「夏バテでたいへん」という方も多いかと思いますが、夏の体調維持のためには、食生活の工夫が大きな役割を果たしてくれます。ここで注目したいのが身近な存在の夏野菜です。代表格としてはトマト・きゅうり・なす・枝豆とうもろこしなどがありますが、忘れてはいけないうのがオクラ・モロヘイヤなどの「ねばねば野菜」です。「ふっふいー」かたが重い、「ちぎると疲れ気味で…」胃腸の調子が良くないなあ、「こんな時に威力を発揮してくれるこの「ねばねば」の正体はムチンとペクチンという成分で、のと通りがよくなる、というだけでなく、いろいろなパワーを持っているのだから「良へるくすり」とも言われるほどです。

**ムチン**はたんばく質と多糖類が結合したもので、山芋・里芋・なめこ・れんこんなどにも含まれています。胃の粘膜を保護してくれるので、胃炎や胃潰瘍を予防する効果があります。また、たんばく質の吸収を助けて栄養をむだなく活用させるので、体を元気にしてくれます。このほか、消化を促して便



秘を解消する、肝臓や腎臓の機能を高める、糖の吸収を遅らせて血糖値の上昇を抑えるなど多くの作用があります。

一方の**ペクチン**は水溶性食物繊維のひとつでりんごや柑橘類の果皮にも含まれています。腸内細菌のバランスを整えて便通を改善し、また、コレステロール値や血糖値を下げる効果もあります。

### “オクラ”と“モロヘイヤ”

**「オクラ」**…明治初期に日本に入ってきた。ムチン、ペクチンのほかに、カルシウム、鉄などのミネラルや、ビタミン類（B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C、β-カロテンなど）を多く含む栄養価の高い

ねばねば野菜は「食へるくすり」とも言われています。



《北茂安店薬剤師・もりやま》

野菜です。たんばく質といっしょに摂ると、スタミナ増強効果がより実感できます。特に納豆との組合せは夏のヘルシーメニューとして最高ですね。料理のポイントとして、ぬめりの成分は組織を破壊するほど増すので、できるだけ細かく刻むのがコツです。また、長く火を通すとねばねばが外に溶け出してしまつので、生のままか、ざっと塩ゆです程度にしてください。

**「モロヘイヤ」**…アラビア語で「王様の野菜」という名前にかざわしく、ムチンのほかに多くの栄養素を豊富に含んでいます。その栄養価は他の緑黄色野菜と比べても群を抜いていて、特に、活性酸素を抑えるβ-カロテンやビタミンC・Eの含有量は野菜の中でもトップクラスです。主に葉を食べますが、オクラと同様に細かく刻んだほうが、ねばりが出ます。注意点として、鉄やカルシウムの吸収を妨げるシュウ酸が含まれているので、気になる場合はゆゆでした後に水にさらしてから使うとよいでしょう。

くぼ薬局は  
**薬剤師を募集**しています！

※くわしくは、せ、せ、せの西へ  
お気軽におたずねください。

笑顔・明るさ・元気のくぼ薬局では現在20名の薬剤師が皆様のこころとからだの健康づくりのお手伝いをしています。処方せん調剤・医薬品販売だけではなく、サプリメントや健康食品についてのアドバイスなど、広い分野で活躍できる薬剤師を目指しませんか？店頭またはお電話でお尋ねください。HPでもどうぞ！

[www.kubo-pharmacy.com/](http://www.kubo-pharmacy.com/)

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください

すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

# くぼ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777