

# ヤサイクル通信

R3.8.11(水)

## ～今週のお野菜～

・冬瓜	横須賀産	山田農園さん
・パプリカ	横須賀産	鈴也ファームさん
・コリンキー	三浦産	たかいく農園さん
・白米茄子	横須賀産	田中農園さん
・玉レタス	横須賀産	平凡野菜さん
・オクラ	横須賀産	鈴也ファームさん

## ～今週の豆知識～

### 「オクラ」

オクラのネバネバには、**スタミナ増強**だけでなく、様々な栄養効果があります。ネバネバは、食物繊維として働き、**整腸効果**や**血中コレステロール値を下げる効果**があると言われています。他にも、体内の粘膜を保護し**胃炎や胃潰瘍の予防**。

さらに、タンパク質の吸収を助ける働きをしてくれます。

**\*オクラを調理する際には  
お酢を使用すると  
ネバネバが消えてしまう  
のでご注意！！**

