

ごぼうの 約2倍!

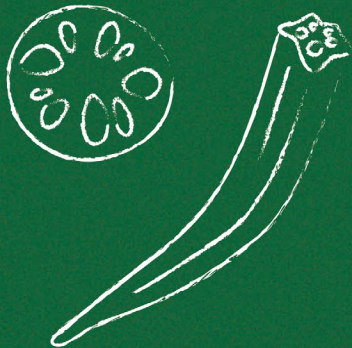
10月

# ネバネバの正体は!?

オクラのネバネバは ペクチン と呼ばれる水溶性食物繊維です!

『ペクチン』の働きとは!?

- 体内の腸内環境を整える
- 血糖値の上昇を防ぐ
- コレステロールの吸収を抑える



カラダをつくる   
元氣ごはんプロジェクト



Pork and Okra  
梅でさっぱり!  
豚肉のシャキネバ和え

