

## 『見て楽しい！読んでおいしい！日本の食材図鑑』訂正表

2018年4月5日初版発行の書籍につきまして、以下のページに修正がございます。  
たいへん申し訳ございませんが、ご訂正をお願いいたします。

### p 53 オクラ

見出し

ネバネバには栄養分がぎっしり → ネバネバには健康成分がぎっしり

10～14行目 独特の粘り成分は～消化を促進します。

→独特の粘り成分はペクチンなどの粘質性物質。血糖値や血圧の上昇を抑えたり、胃粘膜の保護やたんぱく質の消化を促進します。

17行目 ムチンは水溶性食物繊維なので～。

粘質性物質は水溶性食物繊維なので～。

### p 86 さといも

6行目 ヌメリの成分であるガラクトンやムチンは～。

→ヌメリの成分であるガラクトンなどの粘質性物質は～。

### p 110 なめこ

1行目 ヌメリ成分のムチンは胃の粘膜を守るほか～

→ヌメリ成分の粘質性物質は胃の粘膜を守るほか、肝臓や腎臓の機能を高めるのにも役立ちます。