

健康・栄養新聞

2021年8月1日 発行

田宮病院
栄養管理室

トマト



旬は
6月～8月
だよ



トマトの 歴史

トマトといえば、真っ赤な赤をイメージすると思います。昔は、赤い見た目が珍しく、毒があると思われていたことから、『毒を持つ悪魔の実』と言われ、観賞用とされていたそうです。

食用として普及したのは昭和頃からで、今でこそ日本の食卓に欠かせない野菜となっていますが、意外と食用の歴史は浅いようです。

主な 栄養素

◇**リコピン** → トマトの赤い色の成分

抗酸化作用；有害な活性酸素の働きを抑え、血流改善効果、動脈硬化・ガン予防効果がある。同じく抗酸化力を持つ**ビタミンE**の約100倍！
美肌効果；強い抗酸化作用にてメラニン生成を抑制し、日焼けやしみを防ぐ。

◇**カリウム**

高血圧予防；体内の余分な塩分を体の外へ排出し、血圧を下げる。

◇**クエン酸** → トマトの酸味

胃の働きを活発にする。疲労物質である乳酸を除去し、疲労回復を促進する。

◇**ペクチン** → 食物繊維の一つ

便秘の改善に役立つ。便秘を予防することで、腸内環境を整え、肌荒れ防止にもなる。

調理方法をちょっと工夫するだけで、**リコピンの効果が約3倍！！！！**

調理 ポイント

①加熱して食べる。

リコピンは熱に強い。加熱することで、細胞壁が壊れて吸収しやすくなる。

②油と一緒に食べる。

リコピンは油に溶けやすい性質があるため油と一緒に摂ることで吸収率が上がる。

例；サラダのトマトにオリーブオイルをかける。

