

FF通信 No.44 夏 旬の食材 トマト



夏野菜にはビタミンC、ビタミンE、β-カロテンなどを多く含む野菜が多く、夏バテの予防などにも効果があるといわれています。夏野菜といえばきゅうり、オクラ、かぼちゃ、トマト、ナス、ピーマンなどがあります。

トマトの酸味は胃酸の分泌を促進して食欲を増進させます。カリウムを含むので体内の余分な塩分を排出して高血圧予防に効果があります。トマトは**リコピン**を多く含みます。

👉リコピンって？

トマトの赤い色はリコピン。リコピンは**強い抗酸化作用**をもち、ビタミンEの約100倍の効果をもっています。抗酸化作用とは、**がんや動脈硬化などを予防**する効果が高いことが分かっています。他にもその強力な抗酸化力から、血糖値を下げる、視機能の改善、美肌効果、ダイエット効果などがあるとされています。**効果的に摂るために**

リコピンは**脂溶性**のため、生のトマトで食べるよりドレッシングをかけたり油で調理したほうが吸収率はアップします。よってリコピンは熱に強い成分であるためトマト製品（トマトジュース、トマトペーストなど）にも豊富に含まれます。

リコピン摂取量の目安は1日15mg程度。**トマト2個**で約15mgのリコピンを摂取することができます。

🍅トマトの選び方



トマトは真っ赤に熟しているものほど栄養価が高くおいしいです。皮に色ムラがなく、ツヤとハリがあり、ずっしりと重いもの。ヘタが緑色でいきいきしているものほど新鮮です。

📦保存方法

真っ赤に熟しているものは、袋に入れるかラップをして野菜室で保存。まだ青みが残っているものはカゴなどに入れて常温で保存。

👩女性にうれしいリコピン摂取

朝食などにトマトジュースと牛乳を組み合わせると効果的。牛乳の脂肪分によってリコピンの吸収が良くなり、また女性に不足しがちなカルシウムもあわせて補うことができます。



🍲ラタトゥイユ

たっぷりの夏野菜でビタミンたっぷり♪にんにくで夏バテにも(^_^)



材料(3~4人分)
●玉ねぎ：1個
●ピーマン：3~4個
●ズッキーニ：1本
●茄子：2本
●トマト：2個
ダイストマト缶：1缶
にんにく：4かけ
オリーブオイル：大さじ4
塩：適量

作り方
①にんにくはみじん切り。
②●の野菜を1.5センチ角にカット。(茄子は水にさらした後ザルにとる)
③鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火で熱する。香りがたったら中弱火にし、玉ねぎを加えて炒める。
④油がなじんだら塩一つまみを入れ、更に炒める。ピーマン、ズッキーニ、茄子の順に加え炒める。
⑤トマト、ダイストマト缶を加える。煮立ったら弱火にし、ふたをして30~40分煮る。時々底から混ぜる。
⑥味をみて、塩がたりなければ入れて味を調える。

1人分
190kcal 塩分0.8g

🍷トマトと大葉で和風冷製パスタ



材料(2人分)
パスタ：200g
大葉：10枚
トマト：1個
●めんつゆ：大さじ3
●オリーブオイル：大さじ2
●すりごま：大さじ2
●にんにく：1かけ分(すりおろす)
黒胡椒：適量

作り方
①お湯をわかし、塩を入れ、パスタを表示より1分位長めにゆでる。
②トマトを食べやすい大きさに切り、大葉も細かく刻む。●と一緒にボウルに入れ、さっと混ぜる。
③パスタが茹であがったら氷水でしめ、ざるに上げてしっかり水気をきる。
②のボウルに入れて具と味をからませてできあがり。
④お好みで黒胡椒を挽く。

1人分
578kcal 塩分0.4g



☀️日焼けをしてしまったら、トマトも効果的(^_^)v

ビタミンA(β-カロテン)：トマト、かぼちゃ、にんじん、しそなどの緑黄色野菜
ビタミンC：ブロッコリー、ピーマン、柑橘系果物、いちご、キウイ
ビタミンE：アボカド、大豆、ごま、ナッツ

日焼けをしてしまった肌は冷やすことが最も大切です。また、日焼け後は意識してこまめに水分補給をしましょう。

文献、レシピ：カゴメ、クックパッド

