



みやこ通信



今月のテーマ

トマトを食べよう

健康に良い食べ物として有名なトマトですが、体にどう良いか、どうやって食べるのが良いかご存知ですか。今回は、トマトを食べることで期待できる効果や調理方法について紹介します。トマトについて詳しくなれば、きっとトマトが食べたくなくなります。

トマトの選び方

よく張って固くしまっており、皮は赤くツヤのあるものを選びましょう。へた部分は濃い緑色でピンとしているものが新鮮なしるしです。また、果実のおしり部分から放射線状に現れる線を「スターマーク」と言い、はっきり現れるものほどおいしいとされています。



トマトの保存方法

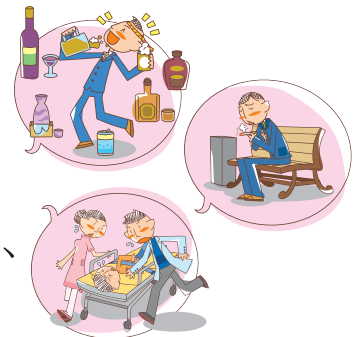
すぐに食べない場合は、キッチンペーパーに一つずつくるんでから、へた部分を下にしてビニール袋に入れ、口を止めて冷蔵庫の野菜室に入れましょう。ミニトマトの場合はへたを取って洗い、水気を切り、キッチンペーパーを敷いた上に並べると良いです。

トマトのうま味成分

トマトには昆布のうま味成分と同じグルタミン酸が含まれています。トマトならではの酸味と甘みがプラスされ、料理の味の広がりに役立ちます。

トマトの体に良い栄養素「リコピン」

「リコピン」はトマトの赤い色素に含まれる成分で、強い「抗酸化力」を持っています。紫外線、喫煙、飲酒、精神的ストレスなどにより過剰に生成された活性酸素は、がんや脳卒中、心臓病などの生活習慣病を引き起こす原因の一つとなっています。「リコピン」の「抗酸化力」には、そんな活性酸素の過剰な発生を抑制する働きがあります。



他にも…

「リコピン」を摂取することで善玉コレステロールを増やすことが期待できます。善玉コレステロールは余分なコレステロールを回収する働きがあり、動脈硬化を予防してくれます。

リコピンを効果的に摂取できる調理方法

トマトの細胞壁は栄養の吸収を阻害しているため、リコピンの吸収率を上げるためには、加熱したりつぶしたりして細胞壁を壊すことが大切です。



加熱する

加熱することでトマトの細胞壁が柔らかくなり、壊れやすくなります。また、リコピンは油に溶けやすい性質があるので、炒め物など油を使った調理がおすすめです。

トマトと卵の炒め物

材料(2人分)

* トマト	2個	* 塩	ひとつまみ
* 卵	2個	* すりごま	お好みで
		* ごま油	小さじ1

作り方

- ① トマトを8等分のくし切りにして、ごま油でさっと炒める。
- ② ①に溶き卵を入れ、塩で味付けし、半熟のうちに盛り付ける。
- ③ お好みですりごまをかけて完成。



すりつぶす

ミキサーにかけたり、すりつぶしたりすることでトマトの細胞壁が壊れます。トマトジュースやピューレ、ケチャップなど加工品を利用するのもよいでしょう。

冷たいトマトのスープ

材料(2人分)

* トマトジュース(塩分無添加)	300ml	* 塩コショウ	少々
* オリーブ油	小さじ2	* トマト・レタス・コーン	はお好みで

作り方

- ① 冷えたトマトジュースをカップに注ぎ、オリーブ油と塩コショウで味を調える。
- ② 一口大に切ったトマトや、ちぎったレタスやコーンをお好みでいれて完成。



お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。 担当 みやこ薬局 本店

お知らせ

LINE・Instagramを始めました!
各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



MIYAKO PHARMACY



<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店