



# 栄養科だより



平成29年7月  
光南病院 栄養科発行

## 夏を乗り切る！トマトの力



気温もだんだん上がり、夏野菜が美味しい季節になりました。「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど栄養たっぷりのトマトについてご紹介します。

### 🍅 リコピン 🍅

リコピンはトマトの赤い色の色素成分。  
β-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍の抗酸化力を持つ。

#### 生活習慣病予防

- ・活性酸素を除去
- 動脈硬化やがんを防ぐ

#### 美肌効果

- ・シワやシミを防ぐ
- ・新陳代謝を高める

#### ダイエット効果

- 成長ホルモンの分泌を高めて基礎代謝がアップ
- 脂肪燃焼・蓄積予防

リコピン摂取量目安  
一日 15～20mg

#### トマトとミニトマトの栄養は一緒？

同じ100g当たりで栄養を比較すると…ミニトマトの方が優秀！  
リコピン、β-カロテンの他にも栄養価が上回る

	トマト	ミニトマト
リコピン(mg)	210	290
β-カロテン(μg)	540	960
ビタミンC(mg)	15	32
ビタミンE(mg)	0.9	0.9
ビタミンB2(mg)	0.02	0.05
カリウム(mg)	210	290
食物繊維(g)	1.0	1.4



#### 夏バテ・疲労回復 クエン酸・リンゴ酸 (トマトの酸味成分)

- ・胃の粘膜を保護→胃もたれ解消
- ・クエン酸が糖質・脂質の代謝を促進→エネルギーを効率良く利用

でも実はリコピンやβ-カロテンは体内に吸収されにくい

加熱調理や油と摂ると吸収率アップ！

※腎機能低下のある方は、カリウム摂取量にご注意下さい。

油を使った加熱調理、加工品で上手に栄養を摂ろう

加熱することで、リコピンが吸収されやすい構造へ変わる(トランス体→シス体)

#### 色によって違う？トマトの栄養

- 赤色⇒リコピンが豊富
- 黄色⇒β-カロテンが豊富
- 橙色⇒β-カロテンが豊富
- 緑色⇒リコピンは含まない
- 黒色⇒リコピンの他、アントシアニンを含む(眼精疲労回復、抗酸化作用)



#### トマトジュース

真っ赤な完熟トマトのみを使用して加工するため、生食トマトよりも栄養が豊富。  
**食塩使用のものは塩分摂取量に注意！**

#### 加熱用トマト

- ・生食用より小ぶり(生で食べてもOK)
- ・酸味が強く肉厚
- ・水分が少なく型崩れしにくい
- ・リコピン、β-カロテン、ビタミンC が生食用の2～3倍

## 今月のレシピ

### トマトの カレーチーズ焼き

#### 【材料 (2人分)】

- トマト中 4個
- 合い挽肉 200g
- 玉ねぎ 1/2個
- 油 適量
- A { 塩・こしょう 少々
- おろしにんにく 少々
- カレー粉 小さじ1
- ケチャップ 大さじ1
- ピザ用チーズ



#### 【作り方】

- ①トマトのヘタを切り落とし、中身をくり抜く。
- ②くり抜いたトマトの中身、玉ねぎをみじん切りにする。
- ③挽肉、②を炒め、Aを入れて水分がなくなるまで炒める。
- ④①のトマトに③を詰めて、ピザ用チーズをのせる。
- ⑤耐熱皿にのせてオーブントースターで10分焼いて完成。

加熱したトマトをまるごと摂れるメニューです。  
トマトから栄養をたっぷり摂って暑い夏を乗り切りましょう！