

健康メモ

～テーマ～ トマト



鮮やかなトマトの赤は「リコピン」の色

トマトの赤い色の正体はカロテノイドの一つであるリコピンという色素。近年、このリコピンに強い抗酸化作用があることがわかり注目されています。

トマトの摂取量が多い北イタリアでは、大腸ガンや胃ガンなどの消化器系のガンの発生率が他の地域と比べてかなり低く、それはリコピンの抗酸化作用のおかげではないかと考えられています。

トマトのリコピンは油に溶けやすいので、オリーブオイルなどの油分と一緒に摂るのが効率的。熱に強いので、加熱調理をしても効果は変わりません。完熟トマトやトマト加工品など、赤い色の濃いものほどリコピンの量は豊富です。

南米ペルーが原産のトマト。日本には17世紀ごろに伝わり、最初は観賞用でした。本格的に流通が始まったのは、昭和に入ってからのこと。今では世界中で改良が行われ、多くの品種が出回っている。

高血圧予防やダイエットにもトマト



イタリアには「トマトが赤くなると医者が青くなる」という言葉があるほど、トマトにはさまざまな健康効果があります。風邪の予防やコラーゲンをつくって肌を美しくしてくれるビタミンC、ビタミンCの作用を補強して毛細血管を丈夫にするビタミンP、脂肪の代謝を促すビタミンB6脂質の代謝を助けるビタミンH（ピオチン）。カリウムは血液中の塩分を排出し、ルチンにも血圧を下げる作用があるので、血圧を気にする方におすすめです。さらにトマトは100gあたり約19kcal。便秘の改善にも効果がある水溶性食物繊維ペクチンも豊富です

～お盆休みのお知らせ～

8月14日(土)～8月16日(月)までとなっておりますので、よろしくお祈りします。



これからますます暑くなりますのでお体に気をつけてお過ごしください。