

トマトのチカラで夏を乗り切る準備!

～夏の定番野菜はやっぱりすごかった!～

味も栄養も100点満点!

夏の定番野菜のトマトは、6月くらいから美味しくなる旬を迎えます。今では1年中スーパーに並んでいますが、この時期のトマトは太陽の光をいっぱい吸収して、味も栄養も100点満点です！もう少し暑くなってからトマトを食べるのもいいですが、今のうちから暑さに強い体を準備して、過酷な夏を健康的でキレイに過ごしたいものです。そこで今回はトマトが持つ栄養素やその効果について一緒に勉強して、夏を乗り切る準備をしましょう！



トマトに含まれる3つの栄養素

夏は気温の上昇に加え、熱中症や夏バテ、日焼けなど何かと外からダメージを受けやすい時期です。それに負けない体作りをしてくれるトマトの3大栄養素について見ていきましょう。

◇ リコピン ◇

・**リコピンとは?**… リコピンは動植物に含まれる赤や黄色の色素であるカロテノイドの一つです。カロテノイドには他に「βカロテン」があり、ほうれん草やにんじん、パセリに多く含まれています。近年、カロテノイドには強い抗酸化作用があることが知られるようになり、注目されてきています。その中でも特にリコピンは強い抗酸化作用を持つことが確認されてきました。

・**リコピンの効能とは?**… リコピンの抗酸化作用によって、私たちの細胞の酸化を抑制してくれる効果が期待されています。細胞が酸化すると、老化やがん、動脈硬化などの生活習慣病を引き起こす要因になります。トマトに含まれるリコピンはβカロテンの2倍、ビタミンEの100倍の抗酸化作用があるとされています。

・**効果的な摂取方法**… リコピンを効率よく摂取するには、生野菜からではなく加工したものが2～3倍も吸収しやすいということが分かってきました。また、リコピンは油に溶けやすい性質があり、油と一緒に摂取することで吸収が高まります。生で食べるよりも、オリーブオイルなどで一緒に炒めたりするなどして調理するほうが、より効率的にリコピンを摂取することができます。



◇ クエン酸 ◇

トマトの酸味成分である「クエン酸」は疲労回復に効果的です。暑くなるにつれ食欲、体力が落ちやすいこれからの季節に積極的に摂りたい栄養素です。また、「クエン酸」にはカルシウムやマグネシウムの吸収を促進する効能が期待出来るため、健康的な骨や歯の形成に役立ちます。



◇ ミネラル ◇

- ・ **ミネラルの効能**…ミネラルにはタンパク質と結合して骨や筋肉などを作る役割があります。臓器や組織の色々な反応を円滑に働かせるために必要なものです。ミネラルは体内で作り出すことができないため、食事から摂取する必要があります。トマトにはミネラルがバランス良く含まれているので積極的に摂取するといいでしょ。
- ・ **特に多く含まれるカリウムの効能**…カリウムの働きは、体内の余分な水分と塩分を排出することです。そのため、むくみを改善したり高血圧の予防に役立ちます。

トマトジュースがイッ!

トマトは完熟して赤くなったものほど栄養素を豊富に含みます。トマトジュースのトマトは外で栽培され、太陽の光をたっぷり浴びて育ちますので真っ赤に熟しより栄養価が高いとされています。生のままではなく、トマトジュースだからこそ得られやすい効果について確認していきましょう。



◇ 生活習慣病を予防 ◇

熟したトマトにはケルセチンが豊富に含まれていて、血流の改善、コレステロール値・血糖値の低下などが期待でき、動脈硬化の原因となる悪玉コレステロールの酸化も抑えますので、生活習慣病の予防の効果が期待できます。また赤みが強いほどグルタミン酸の含有量が増加しますので、旨味が増すだけでなく、内臓脂肪や皮下脂肪の蓄積を抑える効果があると言われています。

◇ 美容効果が期待できる ◇



リコピンの抗酸化作用には、肌のハリを保つために必要なコラーゲンの量を増やし、シワを予防する働きもあります。食物繊維のペクチンには便秘を解消する効果があるので、便秘によって肌がダメージを受けている人にも効果的です。また、肌の乾燥を抑え、皮膚の発育を正常にする働きをもつビタミンAも豊富に含まれていますので、日焼け後にも最適です。

おいしいトマトの選び方・見分け方

食べるならできるだけ、美味しいトマトや栄養がより詰まっているトマトを食べたいですね。そこで、美味しいトマトの選び方をご紹介しますので、ぜひ参考にしてください。

- ・ **ヘタやガク（ヘタと実の間の部分）が濃い緑色をしていて枯れていないもの**
- ・ **お尻の部分の放射状の線がくっきりしているもの**
- ・ **皮に張りがあるもの、全体の色が均一なもの、持った時にずっしりと重いもの**



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

★ホームページにて薬剤師ブログなどがチェックできます。どうぞご覧ください!
www.ueno.vc

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ薬局
TEL055-222-2131
ウエノさくら薬局
TEL055-279-7661
ウエノ東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ石和薬局
TEL055-261-9393
FKウエノ笛吹薬局
TEL055-261-5511

ウエノ南薬局
TEL055-288-1121
ウエノ美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ中央薬局
TEL055-223-2266

