

8月号

栄養だより

～栄養素知識シリーズ：トマト～

今月は食材が持つ栄養素について、身近にある食材を例に学んでいきましょう！第1回目はトマト！



暑いこの季節、冷やしたトマトはとってもおいしいよね～。



実はトマトはナスの仲間。ナス科ナス属の植物で緑黄色野菜です。

注目すべき成分としては、リコピンとルチン！

リコピン：カロテノイドの一種（抗酸化作用をもち、血管や細胞へのダメージを抑え免疫力アップ、疲労回復の働きをされるといわれています。）

トマトの赤色の正体

ルチン：フラボノイドの一種（抗酸化作用をもち、血流の改善や、毛細血管を丈夫にする働きがあるといわれています。）

食べ方は、サラダ・トマトソース・スープ・シチュー・パスタ・煮込み料理・ジュースなどいろいろあるね。



トマトは生でもおいしいですが、加熱したほうが甘味はぐっと増します。また、トマトに含まれる栄養成分リコピンは油に溶けやすく吸収力もアップしますよ！

暑さを乗り切る一品に、トマトを使ったお料理を増やしてみましょ！

今月はレシピもありますよ～↓↓↓

中華風トマトのスタミナそうめん

材料 2人分

トマト	1 個
合いびき肉	100 g
ごま油	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2
そうめん	2 束
めんつゆ	100 ml
ストレート	

エネルギー：382 Kcal
タンパク質：13.7 g
脂 質：17.6 g
塩分相当量：2.3 g

作り方

- ① トマトを一口大に切る
- ② フライパンにごま油、ひき肉、豆板醤を入れて炒める
- ③ ②に①を加えて形が崩れる程度に軽く炒める
- ④ そうめんをゆでる
- ⑤ 器に④と氷、③を盛り付け、めんつゆをかけて完成



そうめんは塩分が多いので食べすぎに注意しよう！

