



NEWS — LETTER

ISSUE
22
Jul.
'23

LINEでとみなが内科と 友だちになりませんか

診察予約がLINEが完結しま
す。また休診情報やセミナー
情報等も配信しますので、ど
うご利用ください。



栄養新聞 2023.7月号

管理栄養士
担当：村瀬 世枝恵



糖尿病・甲状腺

とみなが内科

TOMINAGA CLINIC

リコピンで老化防止！「トマト」

管理栄養士：村瀬 世枝恵

【今年は久しぶりに浴衣の出番がありそうです】

コロナ禍で中止されていた夏祭りも今年は開催される所が多く、久しぶりにわくわくする気持ちを味わえますね。暑い中、マスクを着けずに外出できることに喜びを感じます。

今月はトマトのお話です。

朝はあたたかく、朝食は野菜不足になりがちですが、頑張ってサラダを作らなくても洗ってすぐ食べられるので、トマトは栄養士お勧めの野菜です。

旬は5～8月で、もともとは夏しか流通しない野菜でしたが、多くの地域やハウスで栽培されるようになり、一年中食べられるようになりました。

温暖な気候を好み、熊本県や愛知県などで12～6月に生産される冬春トマトと北海道や茨木県などで7～11月に生産される夏秋トマトに分類されます。

ヘタがしおれておらず濃い緑色で、実はハリとツヤがありずっしりと重いものを選ぶと良いでしょう。また、お尻の部分に『スターマーク』と呼ばれる放射線状の白い線があり、線が濃く均等で大きいものは甘く完熟しているサインです。

冷やしすぎると甘味が減ってしまうので、ヘタを下にして常温に保存し、食べる1時間くらい前に冷やすとよりおいしく味わうことができます。

「トマトは血糖値上がりませんか？」という質問をよくお受けします。100gあたりの糖質量はトマトが約3.7g、ミニトマトは約5.8gで、ミニトマトのほ

うが糖質量は多いですが、野菜の中では平均的な糖質量です。

フルーツトマトは果物のように甘いものもあり、糖質も多く含まれていると考えられるため、食べすぎには注意した方が良いでしょう。

トマトに比べミニトマトの方が、水分が少ない分栄養素が凝縮されています。

以下、トマトに豊富に含まれる栄養素である“リコピン”をご紹介します。

【リコピン】

野菜や果物に含まれるカロテノイド(黄色や赤の色素)の一種で、赤い色素成分です。

人間が呼吸をすることで産生された活性酸素は、免疫機能を維持する働きをする一方で、紫外線や大気汚染、ウイルスやストレスなどさまざまな原因により体内で増えすぎると細胞にダメージを与え老化を進行させたり、免疫機能を低下させて様々な病気を引き起こすなど多くの害を及ぼします。

この活性酸素の産生や増加を抑え、除去することを抗酸化作用と言い、リコピンはカロテノイドの中でもこの抗酸化作用が強く、完熟した真っ赤なトマトほど多く含まれています。

完熟したトマトから作られる缶詰やトマトケチャップにもリコピンはたっぷり含まれています。

また、加熱や油と一緒に摂取することで効率よく体に吸収されます。

トマトとアボカドのサラダ

【材料：2人前】

- ・トマト 中1個（ミニトマトなら13個くらい）
- ・アボカド 1個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・しょうゆ 大さじ1 ・レモン汁 大さじ1 ・ゴマ油 小さじ2
- ・すりおろしにんにく 小1かけ分（チューブなら2cmくらい）

【作り方】

下準備：調味料をすべて合わせておく A

玉ねぎは薄くスライスして耐熱容器に入れ、ラップをしてレンジで加熱し、冷ます。(600W 30秒)

トマトは洗い、アボカドは皮を剥いてそれぞれ1口大に切り(ミニトマトは半分)ボウルに入れる。

を軽く絞って に入れる。Aも入れて和え、器に盛り付けて完成！

<ポイント>

加熱して柔らかくなった玉ねぎに調味液が染み込んで、トマトとアボカドに絡んでくれます。

