



7月 給食だより

四天王寺悲田院

栄養士室

～今が旬 トマトについて～

いよいよ夏が到来しました。暑い夏を乗り切るためには、栄養のある食事をとることが大事です。旬の野菜には、たくさん栄養が入っています。

トマトが赤くなると医者も青くなる

と西洋のことわざにあるようにトマトには、栄養がたっぷり入っています。赤い色は、リコピン（リコペン）といわれる色素で活性酸素を抑える力をもっており、老化予防の効果が高いといわれています。また、ビタミンCやAが多く、血圧を下げるカリウムも含まれています。



どんなトマトを選べばいい？



枝についてたくさん太陽を浴びて赤くなればなるほど、味がよく栄養価も高いですが、店頭に並ぶものの多くは、日もちの関係で緑色の時に収穫されたものです。しかし、追熟といって、収穫後も20℃以下の以上の環境にあれば色づく性質があるので、甘みはでてきます。購入するときは、ヘタが乾いていないか、黒ずんでいないか、色づきがよく実が引き締まっているかチェックして選びましょう。

火を通すとさらにおいしくなる



トマトには、グルタミン酸といううまみ成分が入っています。また、酸味やペクチンが脂っぽさを解消します。加熱すると甘さやうまみがぐっとあがり、リコピンの吸収率が3-4倍にあがるといわれています。生で食べるトマトも美味しいですが、スープなどにするとおいしさも栄養もぐっとあがります。

トマトは苦手という人には・・・

酸味が強かったり、青臭かったり、皮が食べにくいなどの理由でトマトが苦手な方には、湯むきにして口あたりをよくしたり、炒めて酸味をやわらげたりと調理法を変えるだけでも食べやすくなります。また、フルーツトマト（高糖度トマト）を選ぶと食べやすいかもしれません。

