

# コスモス “食” 通信

NO. 118

平成28年8月号

## 今回のテーマはトマト ～トマトの赤にはうれしい効果いっぱい～

トマトの色といえば赤ですね。

この赤い色素には、からだにうれしいパワーがギュッと詰まっています。

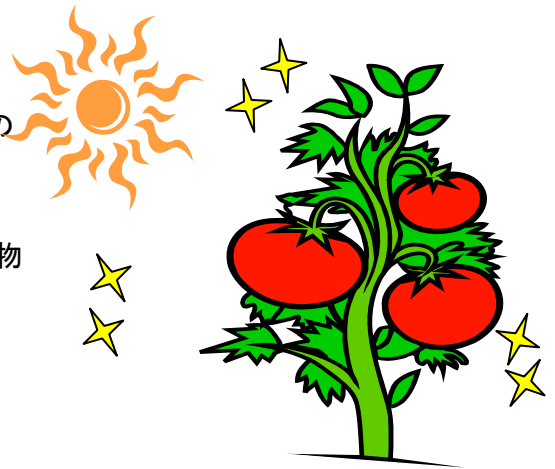
昔から「トマトが赤くなると医者が青くなる」という言葉があります。

はたして、トマトにはどんな力が秘められているのでしょうか？

### トマトの生い立ち

トマトの故郷は南米ペルー。サンサンと降り注ぐ太陽、カラリとした気候の中で生まれ育ったトマトは、16世紀初め、ヨーロッパに伝えられました。日本に伝わってきたのは江戸時代。今では当然のように食卓にのぼるトマトですが、かわいらしい見た目と鮮やかな色から当時は観賞用の植物として利用されていました。

食用になったのは明治以降です。今では、季節に関係なくスーパーや市場に並ぶようになりました。



### トマトの種類

#### ピンク系トマト



桃太郎®



ファーストトマト

私たちが、普段目にするトマトは完熟しても色つきが浅いピンク系トマトと呼ばれるものがほとんどです。糖分が高く、生でおいしくいただけます。日本で作られている約8割のトマトが「ファーストトマト」や「桃太郎」のようなピンク系トマトです。

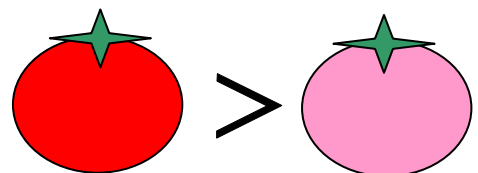
#### 赤系トマト



一方、トマトジュースやケチャップなど加工用に使われるのが赤系トマトです。赤系トマトはピンク系トマトに比べてリコピンを多く含んでいます。最近では、イタリア料理やパスタの流行で、店頭でも真っ赤に完熟した赤系トマトを目にするようになってきました。実際世界的に見ると、主流は赤系トマトなのです。

赤系トマトとピンク系トマトの大きな違いは、なんといっても色です。ピンク系トマトは、わずかに色付き始めた頃に収穫して店頭で並ぶまでに少しずつ赤みを増していきませんが、赤系トマトはより多くの日差しを浴び、完熟してから収穫されるため、真っ赤に色づいているのです。この栽培方法の違いから、赤系トマトにはより多くのリコピンが含まれています。

#### ●トマトのリコピン含量●



赤系はピンク系の3倍のリコピンを含有！

## ところでリコピンって・・・？

リコピンとはトマトに含まれる**赤い色素**のことです。

βカロチンのように体内でビタミンAに変ることもないので今まではあまり重要視されていませんでした。

しかし、ここ最近になって、このリコピンに強い抗酸化作用があることがわかってきました。抗酸化作用が強いものとして、ニンジン、ほうれん草などに多く含まれる「βカロチン」や、アーモンドなどに多く含まれている「ビタミンE」が知られていますが、リコピンの抗酸化作用は**βカロチンの2倍、ビタミンEの100倍**も強いのです！

## 抗酸化作用とは？

体内に入った酸素はエネルギーを作るために使われますが、使われなかった分は酸化して、体を錆付かせてしまいます。体の中の機能が錆付くと、正常な働きができなくなり、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病や老化の原因になると考えられています。体の中を錆付かせないようにするのが「抗酸化作用」なのです。

## リコピンのうれしい効果

- \*美白効果 …… 抗酸化作用が肌を紫外線から守ります。また、メラニン色素量を低下させたり、色素沈着を防ぐ効果も。
- \*ガン予防効果 …… 抗酸化作用で発ガンを予防し、ガン細胞の成長を抑制。強力な抗がん剤になると考えられ、注目されています。
- \*血管老化予防 …… 悪玉コレステロールが酸化されるのを防ぎ、動脈硬化の予防になるといわれています。

## リコピンを効果的にとるには

リコピンをはじめとするカロテノイドの吸収性は、生野菜からは非常に低く、同じ量を摂取したとしても、生のトマトより加工品のほうが2～3倍もリコピンを吸収しやすいことが明らかにされています。

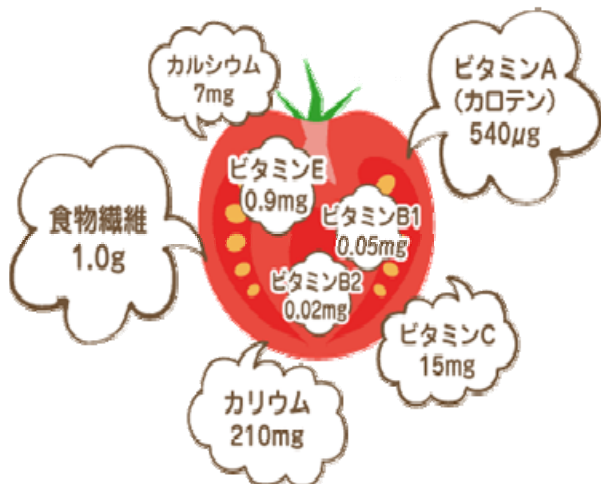
トマトジュースに抵抗がある方は、トマトソースを使った料理やトマトを煮込んだ料理などで摂取してみるのもいいでしょう。

また、リコピンは油に溶けやすい性質があります。そのため、油を使った料理方法によって、吸収がぐんと高まります。リコピンは熱に強いので、炒めたり煮込んだりしても成分がそれほど減少する心配もありません。むしろ、加熱することで、トマトの細胞からリコピンが出やすくなり、吸収率もアップします。



## リコピン以外にも栄養たくさん！

### ● トマト半分に含まれる栄養素 ●



### ★カリウム

トマトに多く含まれているカリウムは体内の浸透圧を調整し、体内の余分な塩分を排出する作用があります。そのため、塩分の過剰摂取による高血圧を予防・改善する効果があります。しかし、トマトジュースなどで塩分の高めなものもありますので、選ぶ時には塩の入っていないものや控えめのものにしましょう。

### ★ビタミン

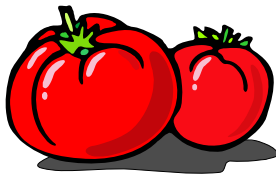
トマトにはビタミンB群のB1、B2、ナイアシンなどバランスよく含まれており、ビタミンCはトマト3個分でおよそ1日の必要量が摂れます。ビタミンCは肌によく、コラーゲンの合成を助け、シミの原因であるメラニン色素の沈着を防ぐ効果があります。

### ★食物繊維

トマトは水溶性の食物繊維であるペクチンを豊富に含んでいます。ペクチンには血糖値や血中コレステロール濃度の低下、発ガン物質の除去などの働きがあるとされています。

## おいしいトマトの選び方

- その1. ヘタやガクが濃い緑色で枯れていないもの
- その2. 全体の色が均一で皮にハリのあるもの
- その3. 持ってみてずっしりと重いもの
- その4. おしりの部分の放射線がはっきりしているもの



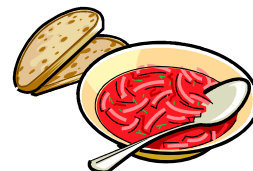
## 保存方法

中南米が原産なので乾燥と高温には耐えられますが、低温に弱い野菜です。完熟したトマトはポリ袋やパックのまま冷蔵庫の野菜室で保存可能ですが、青い部分が残っている未熟なトマトは常温において置くと、自然に熟してくれます。

## おすすめレシピ

### ● ミネストローネ ● (一人分 170kcal)

野菜の旨味がたっぷり！しっかり野菜が摂れる一品です。



材料	分量(2人分)
水煮トマト缶	1/2缶
ソーセージ	2本
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	1/16個
カボチャ	1/16個
セロリ	1/4本
ニンジン	1/4本
ニンニク	1/2片
植物油	大さじ1
バター	5g
固形スープ	1/2個
白ワイン	大さじ2
パセリ	適量

### [作り方]

1. ソーセージは縦半分に切り、1cm幅に切る。
2. 玉ねぎ、キャベツは粗いみじん切りにする。
3. カボチャ、ニンジン、セロリは1cm角に切る。
4. ニンニクはみじん切りにする。
5. 鍋にバター、油を熱し、ニンニク、ソーセージを炒める。
6. 野菜類を加えて炒め合わせ、固形スープ、水200cc、白ワインを加える。
7. 水煮トマトを手でつぶしながら加える。
8. 煮立ったら弱火で15分煮込み、塩コショウで味を調える。
9. 器にもり、パセリをちらす。

### ● トマトシャーベット ● (一人分 96kcal)

夏にぴったりなトマトのデザート。



材料	分量(2人分)
トマト	300g
砂糖	30g
レモン汁	大さじ1
梅酒	大さじ1/2

### [作り方]

1. トマトは湯むきし、種を取り除いて細かく刻む。
2. 刻んだトマトに砂糖を加えて少し煮る。
3. 2に梅酒とレモン汁を加えて金属の器に流し入れ、冷凍庫で冷やし固め、8分固まったらスプーンでかき混ぜ、再び冷凍庫へ入れる。(2~3回繰り返すとふんわりしたシャーベットになる)

## お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらもご覧下さい。  
<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
- ☆次回の食通信のテーマは、“古代米”を予定しております。  
栄養士 河合・岩崎・植田・小田・島岡・末房・中野・廣田・横山