

Nutrition News 8月

トマト



◎時期によって変わるトマトの味・美味しいトマトの選び方について◎

かつてトマトは露地栽培のみだったため、夏しか収穫できませんでしたが、現在はハウス栽培の普及によって通年出荷が可能になっています。通年出荷されるトマトは、冬春トマト（12月から 6月にかけて）と夏秋トマト（7月から 11月にかけて）に大きく分けることができ、それぞれの特徴として、主にハウス栽培されている冬春トマトは甘みが強く濃厚ですが、露地栽培で育った夏秋トマトはみずみずしさと酸味があり、トマトがもつ本来の味わいを感じられる旬の味覚です。

美味しいトマトの選び方としては、①ヘタやガクが濃い緑色で枯れていないもの、②全体の色が均一で皮に張りのあるもの③持ってみてずしりと重たいもの、④お尻の部分の放射状の線がはっきりしているもの、が目安です。

のうりんすいさんしやう 農林水産省ホームページおよび一般社団法人 全国トマト工業会ホームページより引用・一部改変

◎トマトの栄養～リコピンの効果について～◎

トマトはビタミン C やビタミン E を豊富に含んでいる他に、ミネラルや食物繊維などもバランスよく含んでいます。さらに特筆すべきなのが、トマトの赤色の色素成分であるリコピン（リコペン）と呼ばれる栄養素には強い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の予防、アンチエイジングなどの効果が期待できます。また、リコピンは熱に強く、油に溶けやすい性質があるため、油を使って加熱調理することで摂取効率が高まります。トマトソースなどの料理に使用すると一度にたくさん食べることができ、栄養を摂取しやすいのも魅力です。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、古くから健康に良いと知られている野菜です。

この様にトマトは栄養豊富で体に良い野菜ではありますが、たくさん食べれば良いという訳ではないため、食べすぎや偏りには注意して食事に上手に取り入れるようにしましょう。

のうりんすいさんしやう 農林水産省ホームページより引用・一部改変

リコピンの吸収を助けるメニュー例



カプレーゼ



トマトハンバーグ



ミネストローネ



トマトスパゲティ