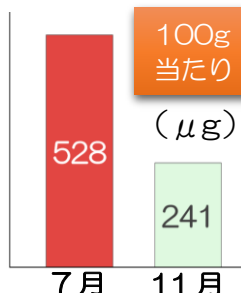




毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。  
 今回のほっとな情報は『**トマト**』についてです。  
 一年中売られています。今が旬の夏野菜**トマト**についてご紹介します。

### 『旬』の良いところ

通年、栄養が豊富なトマトですが、旬である7月と11月を比較すると、**β-カロテン**の含有量は2倍以上の差があります(右図)。旬に食べることで、より栄養を摂ることができます!



### 〈トマトの栄養素の効果〉

- **β-カロテン**→老化を抑える作用があり、体内でビタミンAに変換されて働く。皮膚・粘膜を健康に保ち、風邪予防にも効果的。
- **リコピン**→血液をサラサラにする善玉コレステロールの濃度を上昇させ、血液の流れを良くするので、高血圧の予防や改善にも期待できる。トマトが赤いほど多く含まれている。
- **カリウム**→体内の余分な塩分を排出するため、血圧を正常に保ち安定させる効果がある。

### 〈トマトの種類・特徴〉

大玉、中玉 トマト	皮が薄く、果肉も柔らかいため生食に向いている
フルーツ トマト	水の量を抑えて栽培しているためミニトマトより高糖度の甘みを楽しむことができる
ミニトマト	甘みが強く、色彩が豊かであるため、サラダやお弁当に適する

### 〈効率の良い栄養素の摂り方〉

トマトに含まれるβ-カロテンとリコピンは油に溶けやすい性質のため、油と一緒に摂取すると吸収率が上がります。またこれらの栄養素は強固な『細胞壁』の中に含まれており、栄養素の吸収を阻害しています。加熱をすることで細胞壁を柔らかくし、吸収率を高めることができます。トマトソースやスープ等の加熱調理をして食べることをおすすめします!

