

Nutrition News 7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。夏の健康管理（夏バテ・脱水・熱中症の予防）に非常に効果的な「天然のサプリメント」です。

①「水分」「カリウム」で脱水・熱中症を予防

トマトは約9割が水分でできています。

また、汗とともに失われがちなミネラルを豊富に含むため、効率よく水分と電解質を補給することができます。

②「クエン酸」で夏バテからの回復をサポート

トマトの酸味であるクエン酸は、胃液の分泌を促して食欲を増進させ、疲労物質の代謝を助ける効果があります。

③紫外線ダメージをケア

強い抗酸化作用をもつ「リコピン」や「ビタミン C」は、夏の強い紫外線によって体内に発生する活性酸素を抑え、肌や身体のダメージを和らげる効果があります。

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。



トマトハンバーグ



カプレーゼ



ミネストローネ

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