

# 食を楽しむ、考える。 vol. 24

ヨーロッパに「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ように、トマトは昔から健康野菜として知られています。



HPでレシピを見る  
No.4634

調理例：トマトの和風サラダ

112 毎週企画 野菜くらぶ(静岡県・群馬県)

産直 トマト(麗容・麗夏)増量  
400g前後+100g(混サイズ)

赤熟もぎりに適した品種でうまみがありくせのない味のトマトです。実の締まりが良い品種です。

木で熟してから収穫しています。



増量でおトク!  
+100g

コープの  
安心野菜

298円

ト  
マ  
ト

## トマトは健康野菜

トマトは、β-カロテンやビタミンCの抗酸化ビタミンをはじめ、高血圧症の予防に効果的なカリウム、食物繊維が豊富です。その他フィトケミカル(機能性成分)の強い抗酸化作用があるリコピンや、毛細血管を強化する働きのリチンを含み、生活習慣病や老化予防に役立ちます。

また、今年2月に京都大学の研究グループが発見した、トマトの新しい機能性成分(13-oxo-ODA)には、脂質代謝異常(脂肪肝、高中性脂肪血症など)の改善の有効が期待されています。

トマトは、1個で1日の野菜目標摂取量の3分の1が簡単に摂れます。また、さわやかな味に仕上がるクエン酸や旨味成分のグルタミン酸を含んでいるので、生食はもちろん、ソースや煮込み料理の調味料としても役立つ食材です。



管理栄養士  
齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、  
心理相談員、厚生労働大臣栄養  
改善事業功労賞他 受賞。

現在、滋賀県を中心に開業医や  
デイサービスでの栄養指導、民  
間企業の食生活改善事業にあ  
たる。管理栄養士グループ「シ  
グナル」に所属。