

美味だより

毎日の元気をサポート！トマトのチカラ

大きさの分類

- 大玉トマト……………100g以上のもの
- 中玉(ミディ)トマト…30～60g程度のもの。大玉トマトとミニトマトの中間の食べきりサイズのトマト
- ミニトマト……………10～30g程度のもの。チェリートマトとも呼ばれます。

トマトの旬は5月～7月ですが、栽培方法の工夫や、産地が全国に渡ることから一年中手に入ります。日々の食事に取り入れて、元気な毎日を送りましょう



老化予防

トマトの赤色はリコピンによるものです。トマトに多く含まれるリコピンには、体をさびつかせる「活性酸素」を抑える働きがあります。毎日の食事に取り入れることで、肌や細胞を元気に保つことができます。

腸内環境を整える

トマトに含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌をサポートし、便通の改善に役立ちます。毎日スッキリしたい方にもオススメです。

血圧を整える

トマトにはカリウムが豊富に含まれており、体内の余分な塩分を出して血圧を安定させる働きがあります。むくみ予防にも繋がるのでオススメです。

疲労回復をサポート

トマトにはクエン酸も含まれていて、体の中で疲れを溜めにくくする働きがあります。スポーツ後や仕事で疲れた時にもぴったりの食材です。

ちょこっとクック

【 トマトと卵の中華レンジ蒸し 】



【材料】 1人前
トマト 1/2個(中玉サイズ)
卵 1個
鶏がらスープの素 小さじ1/2
ごま油 少々

【作り方】
① トマトを一口大に切る。
② 耐熱容器に卵を割り、鶏がらスープの素を入れて混ぜ、①を入れてよく混ぜる。
③ ②にふんわりとラップをして、電子レンジ500wで約1分半～2分加熱し、卵をお好みの固さにします。
④ 仕上げにごま油を垂らして盛り付けたら完成！

リコピンは加熱すると吸収されやすくなるよ

