

献立ひとくちメモ

6月16日(火)



今日はトマトのお話です。

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざが存在するほど、トマトには栄養がたっぷりです。トマトの赤色は「リコピン」によるもので、抗酸化作用が強く、美肌効果や動脈硬化・がんなどを予防する働きがあります。このリコピンは脂溶性のため、油と一緒に食べると効率よく栄養を吸収できます。さらに、豚肉と一緒に食べると抗酸化作用が強く働き、疲労回復にもつながります。また、皮に含まれる「ペクチン」は血液中のコレステロールを下げ、血液の循環をよくしてくれる効果もあります。