

献立ひとくちメモ

5月15日(木)



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します。トマトは低カロリーだけでなく、美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化予防のビタミンE、体内の塩分量を調整するカリウム、便秘予防に役立つ食物繊維なども含まれています。

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はたらきがあります。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。

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があります。

豚肉と一緒に食べると抗酸化作用が強くはたらき、疲労回復にもつながります。