



トマトで健康美人



夏が近づき、色鮮やかな夏野菜がお店にも並び始めて来ましたね(∩_∩)♪

今回は夏野菜の代表格ともいえる、「**トマト**」昔から、「**トマトが赤くなると医者が青くなる**」と言われるほど、**トマトには様々な効能がいっぱい!!!**

【万能トマトの栄養成分】

トマトにはビタミンA・Cの他にも、**ビタミンH・P**といったビタミン類を多く含んでいます。あまり聞きなれない「**ビタミンH・P**」は、お互いが相乗効果を発揮し、細胞と細胞をつなぐ**コラーゲン**を作ったり血管を丈夫にしたりと、重要な役割を果たしています。トマトに含まれる**ビタミン類**(特に**ビタミンC**)は熱に弱いので、長時間の加熱調理によって損失してしまいます。



トマトの赤い色素である「**リコピン**」には、身体に有害な活性酵素を抑える働き(抗酸化作用)があり、老化を防ぐ作用や、肌を若々しく保つ美容作用があります。

リコピンは、トマトを生で食べるより、真っ赤に完熟してから収穫する加工用トマトの方が圧倒的に多く含まれており、油で炒めることで体への吸収も良くなります。この**ビタミン**や**リコピン**は体内では生成できないので、食品から摂るしかない成分です。摂りたい栄養素によって調理法を変えることが大切です。

まだまだあるよ!!



うまみ成分の「**グルタミン酸**」。シチューやスープなどの煮込み料理にトマトを加えると、このうまみ成分が、味に深みをだしてもおいしくなります。



水溶性食物繊維の「**ペクチン**」は、**コレステロール**を低下させてくれます。

「**カリウム**」も多く含まれており、塩分の取り過ぎで増えた**ナトリウム**を排出してくれます。



「**クロロフィル・ステロール**」という、**ガン**予防物質も多量に含まれていることが実証されており、**胃がん**のリスクが低い**ハワイ**や、**肺がん**の少ない**ノルウェー**、**前立腺がん**の少ない**アメリカ**などは、**トマトをよく食べる人**だと言われています。



そんな美容と健康によい**トマト**にも**1つだけ**難点が…。夏に旬を迎える野菜には、生で食べると身体を冷やしてしまう性質があります。胃腸が弱い方や冷え症の方は特に生で食べすぎないように気を付けましょう。