



管理栄養士がお伝えする

キタバ薬局

栄養 news

VOL.12



令和2年7月発行

キタバ薬局

管理栄養士

三坂作成

7月のテーマは「トマト」

医者いらずと言われるほど栄養満点!!

ミニトマトが栄養満点

大玉トマトよりもリコピン・カリウム・ビタミンB6が豊富です。ビタミンCは大玉トマトの2倍も!

リコピンが豊富

トマトの赤色はリコピンの赤色!
リコピンは抗酸化力が高く、がんや動脈硬化に役立ちます。抗酸化力が高いβ-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍もリコピンは抗酸化力が高いと言われています。

油と相性◎

リコピンは油と一緒に摂ると吸収率UP!
トマトジュースには少量のオリーブオイルを加えるのがオススメ!



6つの効果

美肌効果
風邪予防
老化防止
むくみ予防
腸内環境整える
便秘改善

目にも良い?

光の色や明暗を感じるロドプシンという色素主成分が目の健康維持に役立ちます。

買う時のポイント

色の赤さが濃いものほどリコピンがたくさん!
ヘタは緑が濃く、皮もピンと張っているものを選ぶのが良い◎

トマトの保存の方法

トマトは寒さに弱いので冷暗所か、冷蔵庫に入れる場合は新聞紙に包むことをオススメ!

<トマトを使ったおすすめメニュー>

トマトのビタミンCが手羽先のコラーゲンの吸収を助け、美白効果が期待できるかも?!

*** 手羽先のトマトだれ (2人前) *** (1人前 エネルギー 321kcal たんぱく質 22.7g 塩分 1.2g)

材料 手羽先 8本 ミニトマト 8個 ポン酢 大1.5 ごま油 小1 塩 少々 かつお節 適量 ネギ 適量

作り方 ①ミニトマトは細かく切り、ポン酢と塩を加え混ぜ合わせる。②フライパンにごま油を引き、手羽先を皮面から焼き、火が通ったら①を加えて、軽く火を通す。③仕上げにお好みでかつお節、ネギをのせて完成。



お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。

