

栄養だより

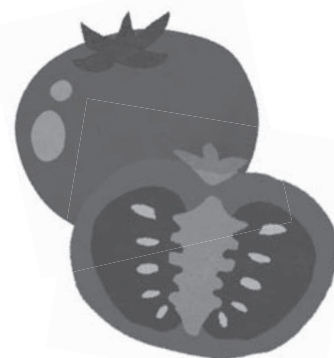
～食事で夏バテ対策！～

太陽の光をたくさん浴びて育ったみずみずしい夏野菜は、水分やビタミン、カリウムなどの栄養を豊富に含んでいるものが多く、旬のおいしさや栄養がたくさん詰まっています。身体を冷やす効果があります。代表的な夏野菜は、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、オクラ、かぼちゃなどです。今回は、トマトの栄養とレシピを紹介します。

<トマトの栄養>

トマトは、抗酸化作用の高いリコピン、βカロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれ、栄養たっぷりの野菜のひとつです。これらの相乗効果により、高血圧や動脈硬化、がん、生活習慣病の予防など、さまざまな効果が期待されています。

リコピンやβカロテンは、油に溶けると吸収がよくなるため、炒め物にしたりドレッシングをかけたりして、油といっしょに食べる工夫をしましょう。またトマトは、皮や種にも栄養が豊富に含まれているため、皮ごと食べましょう。手軽にトマトの栄養を摂りたい時は、ミニトマトがおすすめです。



* 今月のお料理レシピ *

『さっぱり冷やしトマト』

～暑い夏の日のお一品に、ぜひ作ってみてください～

《材料》 (2人分)

トマト (ミニトマトでも○)	1～2個 (約200g)
玉ねぎ	1/4個
オリーブ油	小さじ2
A { 酢	小さじ1
	塩
黒コショウ	適量
パセリ (あれば)	適量

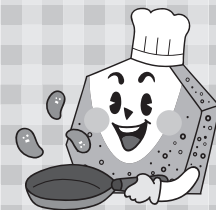


《1人分の栄養価》

エネルギー：66kcal
食塩相当量：0.2g

《作り方》

1. 玉ねぎはみじん切りにして、水にさらしておきます (約10分)。
2. 玉ねぎをザルにあけ、よく水を切っておきます。
トマトは乱切りにします。(ミニトマトを使う場合は、半分に切ります。)
3. ボウルに2の玉ねぎとAを入れて、よく混ぜ合わせます。
4. 3にトマトを入れて和え、冷蔵庫でよく冷やします。
5. 器に盛り、パセリを振って完成です。



ポイント!

オリーブ油を使うことで、リコピンとβカロテンの吸収率がアップします。
パセリ (乾燥パセリでも○) を振ることで彩りが良くなり、食欲増進が期待できます。