

ルミールケアからの別冊

エール!!

9月号 No. 26



ルミールケアの  
栄養士が  
お答えする  
栄養情報!!

## 食卓を彩るトマトのチカラ

鮮やかな赤色をしたトマトには、体にうれしいチカラがギュッと詰まっています(右図参照)。

赤色の正体は**リコピン**☆

**リコピン**は、体内の細胞を痛め、ガン細胞の原因を作ったり、動脈硬化や生活習慣病のきっかけとなる活性酸素を消去し、わたしたちの体を守ってくれるガードマンのような働きをしています。

その他、トマトに多く含まれる**カリウム**は体内の余分な塩分を排出し、空腹時にトマトを1~2個食べると心臓発作の原因にもなる高血圧の予防に役立ちます。



ビタミン A  
(カロテン)  
540 μg

ビタミン C  
15mg

カリウム  
210mg

ビタミン B1  
540 μg

マグネシウム  
9mg

100g(エネルギー 19kcal)に含まれる主な栄養素

### 🍅 トマトとナスのチーズ焼き 🍅



#### 【材料2人分】

トマト… 2個  
ナス … 2本  
とろけるチーズ…50g  
乾燥バジル…少々  
塩 …小さじ1  
コショウ…少々  
オリーブオイル…大さじ1

#### 【作り方】

- ① トマト、ナスを7~8mm厚さの輪切り、大きいものは半月切りにします。  
※ナスはアクをとるため、水にさらします。
- ② フライパンで油を熱し、ナスを並べて両面焼き色をつけ、塩、コショウをふってとり出す。油をたし、トマトを片面だけ焼き、塩、コショウをする。
- ③ 耐熱容器になす、トマトを交互に並べ、その上にチーズをのせチーズがとけるまでオーブン(レンジでも可)で焼く。
- ④ 焼きあがれば、乾燥バジルを散らしてできあがり☆

加熱して食べると甘味が引き立ちます。  
オーブンで焼く時にも少しオリーブオイルをかけるとより美味しくなります♪

## 効果的に食べましょう

**リコピン**は油を使った調理法によって、吸収がぐんと高まります。

熱に強いので炒めたり、煮込んだりしても成分が減少する心配はありません。また、トマトに含まれるクエン酸が脂っこさを中和し、肉類の煮込み料理に使うとさっぱりと仕上がります。

スープや煮込み料理に使うときは、きれいに仕上げるために皮と種を取り除きます。「湯むき」といって底に浅く十字切り目を入れ、さっと熱湯に通し、冷水にとると皮が簡単にむけます。

