



## 8月31日は野菜の日



夏野菜には、カリウムや水分をたくさん含んでいる野菜が多く、体にこもった熱を外に出し、体温を下げてくれるという特徴があります。

また、トマトやキュウリなど、生で食べられる野菜が豊富なことも特徴です。

今が旬のおいしい  
野菜をたくさん食べて、  
暑い夏を  
乗り切りましょう！！

野菜は約80~95%程度の水分を含んでいるため、水分補給にもつながります！

## 旬のトマトの栄養

トマトは、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEという、**3大抗酸化ビタミン**を含んでいます。

トマトの赤い色素である**リコピン**には、β-カロテンの約2倍、ビタミンEの約100倍という強力な**抗酸化作用**があるとされています。

### トマトの持つ抗酸化作用

- ・血管、血液の酸化を予防し、**動脈硬化を予防**する。
- ・悪玉コレステロールの酸化を抑えることにより、**血液サラサラ効果**を期待できる。
- ・体内で過剰に生産された活性酸素を除去し、細胞が傷つけられないようにする。

	トマト (小玉のトマト1個=約100g)	1日に必要な量
B-カロテン (μg/100g)	540	600-650 (レチノール当量として)
ビタミンC (mg/100g)	15	85
ビタミンE (mg/100g)	0.9	6.0-6.5

## 万能トマトソース

トマト	4~5個(約400g)
玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	大さじ1
にんにく(チューブ)	1cm
塩	少々

- ① トマトは皮をむいてざく切りに、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを加えて火にかける。
- ③ 玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら、トマトを加えて煮詰める。
- ⑤ 好みの煮詰まり具合になったら、塩を加える。 完成！！

### 最後に...

夏になると塩分の補給をしましよとよく言われますが、汗などから出ていく塩分はほんの一部です。

一般的な食事をされている方であれば、塩分が不足するということはありません。**食塩の過剰摂取**には気を付けましょう！！

