



夏の日差しをたっぷり浴びて育つトマトがおいしい季節になりました。

そこで今回は、トマトの鮮やかな赤色のもと「**リコピン**」についてご紹介します。



リコピンの働き

リコピンは強い**抗酸化作用**をもっています。

抗酸化作用とは、**活性酸素を除去する働き**のことです。

活性酸素は細菌やウイルスを退治してくれる一方で、

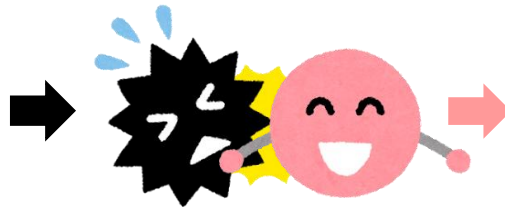
過剰に増えると肌のシミやしわ、肌荒れ、生活習慣病など体に様々なダメージを与えます。

活性酸素の発生要因

- ・強い紫外線
- ・室内外の温度差
- ・睡眠不足
- ・ストレス
- ・喫煙



抗酸化作用



活性酸素

リコピン

抗酸化作用による効果

- ・肌ダメージの予防
- ・生活習慣病の予防
- ・免疫力アップ
- ・疲労回復
- ・ストレス軽減



<https://www.kagome.co.jp/company/nutrition-health/azayakaseikatsu/detail/02/>

リコピンを効率よく摂取するために

①油を使って調理する

リコピンは**油に溶けやすい性質**をもっています。

そのため、油と摂取することで吸収率を高めることができます。



②加熱する

リコピンは「細胞壁」と呼ばれる頑丈な組織の中に閉じ込められています。加熱することで細胞壁が軟らかくなり、吸収率を高めることができます。



おすすめの調理方法はスープや煮込み料理です。

その際、トマト缶を使用すると手軽にリコピンを摂取できておすすめです。



トマトには生食の方が吸収率の高い栄養素も含まれています。加熱調理と生食を組み合わせるようによみましょう。



<https://www.kagome.co.jp/vegeday/nutrition/201704/6751/>

* 腎機能が低下している方、消化器系の疾患の方など、病態により野菜の摂取方法に注意が必要な場合があります。詳しくは医師、管理栄養士などにご相談ください。

トマト缶の酸味でさっぱり！

夏野菜カレー



材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)	120g
玉ねぎ	½個(100g)
なす	½本(40g)
ズッキーニ	¼本(40g)
黄パプリカ	½個(20g)
サラダ油	小さじ1(4g)
トマト水煮缶(カット)	½缶(150g)
水	100ml
カレールウ	40g
ごはん	300g

栄養量(1人分)	
エネルギー	456kcal
たんぱく質	18.2g
食塩相当量	2.3g

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切ります。玉ねぎはくし形に切ります。
- ② なすとズッキーニ、パプリカは食べやすい大きさの乱切りにします。
- ③ 鍋にサラダ油を中火で熱し、玉ねぎを炒めます。
- ④ 玉ねぎがしんなりしてきたら、鶏肉を加え、色が変わるまで中火で炒めます。
- ⑤ なすとズッキーニ、パプリカを加え、全体を軽く混ぜ合わせたら、トマト水煮と水を加えて10分ほど中火で煮込みます。
- ⑥ 一旦火を止め、カレールウを入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで10分ほど煮込みます。
- ⑦ 器にご飯を盛り、⑥のカレーをかけます。



<https://oishi-kenko.com/recipes/16332>