



栄養満点！  
美味しさUP！

# 旬の食材 健康知識

今月のテーマ  
**トマト**

特に注目される栄養素は、赤色の成分でもあるリコピンです。抗酸化力が高いため、血糖値の低下、動脈硬化の予防、ダイエット効果といった生活習慣病の予防効果が期待できますよ。

さらに、βカロテン・ビタミンC・ビタミンEも豊富なため、美肌効果や老化予防といった高い美容効果もあります。

また、有機酸が胃液の分泌を促進して食欲を増進したり、疲労回復にも役立つため、夏バテ解消にもおすすめです。

## 選び方のツボ

- ヘタがピンとしていて、きれいな緑色のもの。
- 実は赤くツやがあり、締まっているもの。



## 食べ方のポイント

- リコピンは、油と一緒に調理することで吸収が高まります。オイル入りのドレッシングと一緒に食べたり、オリーブオイルで炒めるのがおすすめです。
- 美容や疲労回復の効果を得るには、毎日継続して食べるのが有効です。

## 豆知識&こぼれ話



トマトはもともと毒があると思われ、観賞用として栽培されていました。ところが、飢餓に苦しんでいたイタリアの貧困層が、飢えをしのぐために食べたところ、その美味しさに気がついたそうです！ 今ではイタリア料理に欠かせないトマトですが、そんな歴史があったのですね。

食べて  
元気！

## 歯とお口の健康応援 レシピ

## ビタミンDで歯を丈夫にしましょう！

### 和風ミートソースのスパゲッティ



#### 材料(2人分)

- 豚ひき肉 ……………100g
- 干しいたけ ……………4個
- たまねぎ ……………1/2個
- にんにく ……………1かけ
- オリーブオイル…………大さじ2
- ① トマト(水煮/缶詰)…………200g
- 赤ワイン…………50cc
- 濃口しょうゆ・ケチャップ…………各大さじ2
- スパゲッティ…………180g

#### 作り方

- 1 干しいたけは水で戻し、石づきをのぞきを除いてみじん切りにする。たまねぎ・にんにくもみじん切りにする。スパゲッティは塩(分量外)を入れた湯で、パッケージの表示通りにゆでる。
- 2 鍋に、オリーブオイルとにんにくを入れて中火にかける。香りが立ったら豚ひき肉・干しいたけ・たまねぎを加えて炒め、肉の色が変わったら①を加えてソースを作る。
- 3 ひと煮立ちしたら、少し火を弱めて汁気が少なくなるまで10~15分煮て、ゆでたスパゲッティを皿に盛り、2で作ったソースをかける。

栄養価(1人分) ■ エネルギー…688kcal ■ 塩 分…3.3g

ワン  
one point  
ポイント

ビタミンDはカルシウムの吸収をアップさせ、骨や歯の健康維持に役立つ栄養素です。私たちの体は紫外線を浴びることでビタミンDが作られますが、しいたけも天日干しするとビタミンDの含有量がアップします。一般的に出回っている干しいたけは天日干しされたものではないので、自宅で日光浴をさせてから利用すると良いでしょう。

