

我孫子市民体育館 健康豆知識 2024/5

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

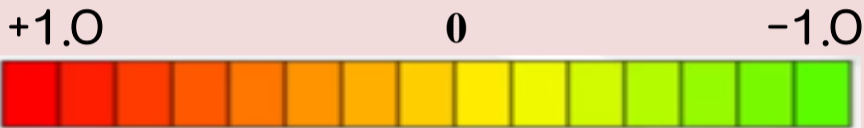
トマトはお好きですか？苦手な方も多いのではないのでしょうか。でもトマトには健康に良い栄養がたくさん詰まっているんです！今回はそんなトマトについて掘り下げていきたいと思います。

トマトとトマトジュース

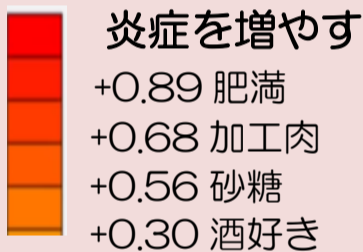
トマトは好きだけどトマトジュースは嫌い、もしくはトマトは嫌いだけどトマトジュースは好きという方がいますよね。実は食用トマトとジュースに加工するトマトは品種が違います。なので味が違うので好き嫌いが出るとのかもしれませんがね。またトマトは酸味が強く、ジュースには食塩が入っているものもあるので、その酸味が苦手な人も多いようです。でも酸味が苦手であれば、品種によっては甘いトマトもあるので、昔食べて嫌いになった人は品種改良で甘くなったトマトをお試してください。もしかしたら好きになるかも！？



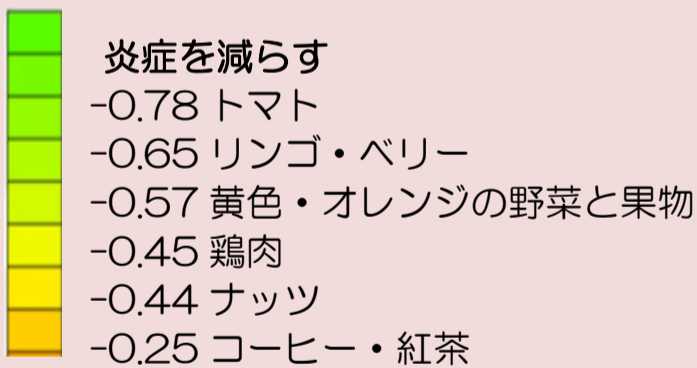
炎症指数スコア



+0.8を超えるとかなり強めに炎症を増やす。



-0.8を超えると炎症抑制の効果が強い。



トマトの栄養

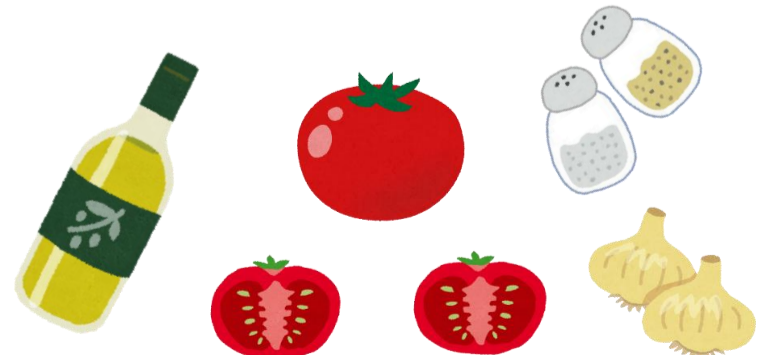
トマトが健康によい理由は、**ビタミンC・カリウム・リコピン**が多く含まれていて、**ビタミンC**は抗がん作用、免疫増強、ストレス抑制、美白などに効果があり、**カリウム**は高血圧予防、血液サラサラ、むくみ解消などの効果があります。そして**リコピン**は、抗酸化作用、抗がん作用、美白などありますが、今回注目したいのはトマトには体内の**炎症を減らす**効果があるということです。左記に**炎症指数スコア**があります。これは数字が大きいほど赤くなり、炎症が**増え**やすくなります。**緑色**に近いほど炎症を**減らす**成分の多い食べ物になります。体内で炎症が増えたと、胃炎・食道炎・肺炎などの症状が**治りにくくな**ったりもします。いかにトマトが優れているかわかるとと思います。スコアを見ると鶏肉をトマトベースで煮込んだシチューなど最高ですね！



おいしい!簡単トマト料理

シチューは手間がかかるので、トマトの簡単おすすめ料理を紹介します。といっても結構有名な食べ方で、私が好きな食べ方です。

- ①トマトを輪切りにしてお皿に並べる(キレイに)。
- ②ニンニクを刻んでかける(たっぷり)。
- ③塩コショウをかける(お好み)。
- ④オリーブオイルをかける(ちよっぴり)。
- ⑤冷蔵庫で30分冷やしたら出来上がり。



良かったらお試しください。