

健幸食

管理栄養士
監修

健幸食(けんこうしょく)とは？

お客様に食を通して健康的で幸せに過ごしていただくことを
目的としたランドローム管理栄養士のコンセプトです
健幸豆知識では旬の食材についてご紹介します

お母さん
いつもありがとう



健幸豆知識

トマト

トマトは通年流通していますが、
5～6月に最盛期を迎えます

トマトの目利き・保存方法

下記の特徴を持つものが良いとされています

- ・ **綺麗な丸み**を帯びた**形が良いもの**
- ・ **適度な重さ**があり、**全体的に均一な赤色**があるもの
- ・ **花落ち(ヘタの反対側)の部分に白い星状の線**があるもの

トマトの保存方法

- 乾燥を防ぐため**ポリ袋**などに入れ、**ヘタを下向き**にして
冷蔵庫の野菜室で保存するのが良いです◎
※冷やし過ぎは品質の低下に繋がるため注意してください
※完熟していないものは、数日常温で置くと赤く色付きます

綺麗な丸み



均一な赤色

星状の線



トマトに含まれる栄養素

リコピン・・・赤い色素成分で**ビタミンA**の仲間です
油に溶けやすいため、油と相性◎

ビタミンC・・・**コラーゲン**を生成するほか、
皮膚や粘膜の健康を保つ働きを持ちます

おすすめの調理方法

- ・ トマトを細かく切ったりつぶすことで細胞壁が壊れ、
リコピンが体内により吸収されやすくなります
- ・ リコピン・ビタミンAは油に溶けやすい性質のため
植物性(オリーブ油など)・動物性(お肉など)の油と一緒に調理すると体内への吸収率が高まります◎
- ・ 生のままサラダや和え物にしたり、汁物にすることで
煮汁に溶け出たビタミンCを吸収することができます

