



2021年6月

丸ごとトマトのひんやり煮びたし【CAND Report No.57】

梅雨の候、貴社ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。日頃は大変お世話になっております。今回は暑さで食欲が落ちてしまっても、さっぱり食べやすい夏野菜のレシピをご紹介します。

【丸ごとトマトのひんやり煮びたし】調理時間 10分

- ◆ トマト…2個
- ◆ 白だし…100ml(お好みで調整してください)
- ◆ 水…300ml
- ◆ 大葉またはかつお節…少々

- ① トマトはヘタをとり、十字に切れ込みを入れる。
- ② 鍋にお湯を沸かし、①のトマトを茹でる。薄皮がめくれてきたら、手早くお湯から取り出し冷水にとり湯剥きする。
- ③ ボウルに白だしと水をあわせ、粗熱を取ったトマトと一緒に保存容器(または保存用袋)にいれ、冷蔵庫で冷やす(調理時間外)。
- ④ 器に盛り、お好みで千切りした大葉やかつお節をのせて完成!

トマトにはリコピンという赤い色素が多く含まれています。リコピンは緑黄色野菜などの植物性食品に含まれており、カロテノイドの一種です¹⁾。このカロテノイドは大きく2種類に分けられ、アルコールに溶けるカロテン類と、溶けないキサントフィル類があります¹⁾。カロテン類はリコピンと、ニンジンなどに含まれるβ-カロテンなどに分かれています¹⁾。一方でキサントフィル類には、みかんなどに含まれるβ-クリプトファン、唐辛子に含まれるカプサンチンなどがあります¹⁾。

動物性食品に含まれるカロテノイドとしては、さけやいくらなどに含まれるアスタキサンチンがあります¹⁾。

リコピンにはとても強い抗酸化作用があります。活性酸素は、ストレスや不規則な生活等により増え、それにより細胞が傷つき、がんや老化の原因になるといわれています¹⁾。リコピンは、その活性酸素に対抗する働きを持っています。また、紫外線を浴びることによる肌のくすみなどを防ぐ効果も期待されています²⁾。

リコピンは加熱しても壊れにくいので、調理による損失が少なく、より吸収しやすくなります²⁾。トマトは火を通すと水分が飛んで、甘味が増しておいしくなります。油脂に溶けやすい性質のため、油と一緒に加熱して食べることでより吸収率がアップするので、加熱調理して食べるのがおすすめです¹⁾。

リコピンはトマト以外にもすいか、柿などにも含まれています¹⁾。毎日なるべくたくさんの野菜を取り入れ



ながら、効率よくリコピンを摂取して健康維持に努めていけるとよいですね。

弊社では、新規の食事調査票である「CAND(Calorie and Nutrition Diary)」を開発いたしました。食事調査法のツールとしてはもちろん、栄養素の算出も承っております。下記 URL 先より、詳細をご覧ください。食事調査票としての妥当性・信頼性は査読付き雑誌で確認されておりますので、食事調査法の選択肢の一つとして、十分にご活用いただけます。

CAND ホームページ：<https://www.cand.life/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

【参考文献】

- 1) 中村丁次監修・もっときれいに、ズーっと健康 栄養士図鑑と食べ方テク,朝日新聞出版,2017 年,P234, P241
- 2) おいしい大麦研究所 食べるからだメンテナンス 紫外線に負けない!トマトのリコピンで美肌をキープ <https://www.hakubaku.co.jp/omugi-lab/maintenance/tomato/>(最終閲覧日:6 月 18 日)