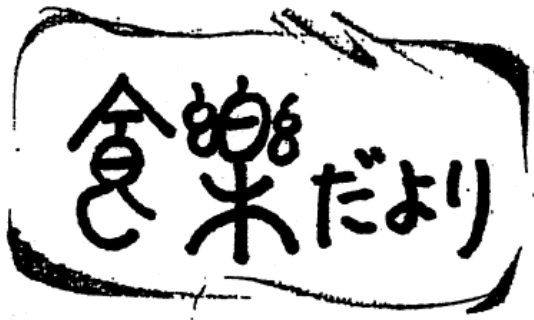




『あじさいまつり』も大盛況に終わり、7月が始まりました。

風鈴の音色が涼しさを感じさせてくれます。

暑さのため、食欲が落ちますが、体調管理が難しいこの季節、しっかり食べて楽しく健康に過ごしたいものです。

《栄養士／室岡》

今回は “ トマト ” についてのお話し

「トマト」の赤い色素は「リコピン」で、カロテノイドと呼ばれる色素の一種です。今まで、トマトのβカロテンのガン抑制効果は知られていましたが、このリコピンにβカロテンの2倍もの抗酸化作用があることが分かったのです。ケチャップやソースなどの加工品になっても作用は失われないということです。現在『トマト』はガンや老化の予防に最も効果がある野菜の一つとして評価が高まっています。

リコピンやβカロテンは、加熱しても壊れにくく、油分と一緒に摂ると、体内での吸収率が上がります。生食なら、ドレッシングやチーズなどを組み合わせることがお勧めです。

■ トマトのお勧め簡単サラダ ■

トマト・キュウリ・オクラ・ミョウガ（夏野菜なんでも）ゴマ油和え

材料（2人分）

●トマト	1個	●キュウリ	1本	●オクラ	5本
●ミョウガ	1本	●ゴマ油	大さじ1	●塩	2つまみ
●醤油	小さじ2	●白すりゴマ	小さじ2		

- ① オクラは茹でて、縦半分に切る。
- ② トマトは一口大に、キュウリとミョウガは千切りにする。
- ③ ボウルにすべての野菜を入れ、ゴマ油、塩、醤油で味付けし、白すりゴマをふって完成。

チーズが好きな方は、スライスチーズをちぎって乗せたり、粉チーズやモッツァレラチーズを乗せても良いですね。アレンジしてみてください。

