

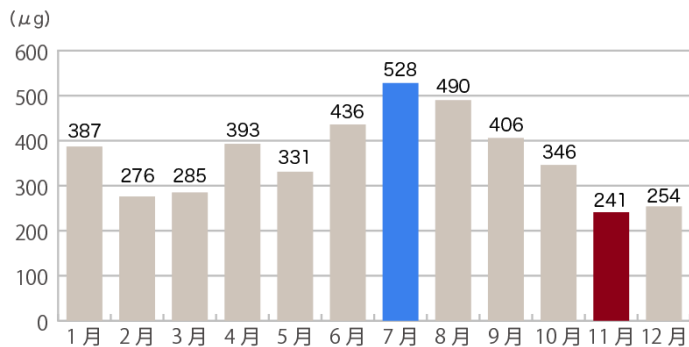
食育ママだより 令和3年8月
 三輝ふれんず No.193
 NPO法人食育ママ

蝉の声もにぎやかにまだまだ真夏の日差しが続きそうです。
 コロナに加え、熱中症の危険も高まっていますね。水分補給とともに、旬の野菜や果物を上手に取り込んで暑い夏を乗り切っていきましょう！

旬の味覚の栄養を余すことなく味わおう！

近頃の野菜や果物は味が薄くなった…と感じる人は多いようです。実は、変化しているのは味だけではありません。ビタミン・ミネラルなどの栄養素も1950年(日本食品標準成分表)と比べると著しく減っています。それだけでなく日本人の約7割が野菜不足だと言われる昨今、大切な栄養素を効率よくとることが必要になってきました。

野菜や果物からとれる栄養素は、切り方や調理方法、保存の仕方で変化します。また、皮をむく、種を捨てる、下茹でするなど、今まで常識とされてきたことが大きな栄養ロスを招くこともわかってきました。



さらに意識したいのが、野菜の旬。季節によって栄養価が変わるため、ピークを迎える旬の時期に積極的に食べたいですね。

左図は、トマトのカロテン含有量月別比較
 (厚生労働省健康情報サイト)



★トマトの栄養メモ★

心血管疾患予防に有効なビタミンCや血圧降下を助けるカリウムが豊富。赤の色素成分リコピンもたっぷり含まれているので、アンチエイジング効果もあります。もうひとつ注目の成分が「トマトサポニン」。抗酸化作用のほか、免疫力アップも期待されています。

★調理ポイント★

リコピンは油に溶けやすい性質があり、加熱によって細胞壁が壊れて出てくるため、油を使った加熱調理がおすすめです。

ビタミンCは減少しますが、リコピンの吸収率は3~4倍に増え、旨味もぐ~んとアップします。でも、リコピンの約4割は皮に含まれるので捨てないように注意！です。

★切り方のポイント★

トマトの種まわりのトロンとした部分には、旨味の素となるアミノ酸が多く含まれています。種も栄養価が高いので、切るときはこぼさないことが大切です。ヘタを下に置き、放射線状に広がる白い線を避けて切ると流れ出るのを防げますよ。



★保存のポイント★

硬めのトマトは常温で追熟するとリコピンが最大60%アップ！！一つずつ新聞紙に包み、ザルにのせ冷暗所へ。夏は2~3日、冬は一週間が目安です。通常の保存はポリ袋に入れ、ヘタを下にして冷蔵庫の野菜室に入れます。5℃以下になると低温障害でリコピンが激減します。

~夏休みチャレンジクッキング~

お家の方と一緒に
 やってみよう！！

♣️ **トマトの卵炒め**

完熟トマト・大1個 たまご・・・L2個
 サラダ油・・・小さじ2 塩・こしょう・少々

- ① トマトはヘタを取り8等分のくし切りにする。
- ② 卵は溶きほぐし、塩少々を加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、トマト、塩こしょうを加え1分炒める。
- ④ 片側に寄せ、溶き卵を回し入れ、木べらで大きくかき混ぜながら好みのかたさまで火をとおす。トマトとざっくり混ぜ盛り付ける。



♣️ **食育ママを応援してください！！ 賛助会員募集** ♣️

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を開催しております。皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。
 個人年会費一口3000円(一口以上) 団体会員一口5000円(一口以上)

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL 0238(22)3616

URL / <http://yonezawanet.jp/shokumama> 食育ママで検索