



栄養だより



平成 30 年 8 月 No. 266

由良病院 栄養科

ひまわりが今を盛りと咲き誇っています。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは「 トマト 」です。



トマトの歴史

トマトはペルーのアンデス高地が原産の野菜です。中央アメリカで作物化され、16 世紀末にスペイン人によってヨーロッパへ伝えられました。当時は観賞用植物として育てられていました。日本へは 17 世紀の初めに、オランダ人によって伝えられたとされています。明治時代初期に欧米から食用として赤なすという名で導入されましたが、当時の品種はトマト独特のきついにおいを持つ小型品種でした。そのトマトの匂いに日本人が慣れることに時間がかかり、野菜として普及し始めたのは 19 世紀末頃でした。



★ 動脈硬化の予防・改善効果

トマトに含まれる**リコピン**は強い抗酸化力を持つため、**悪玉コレステロールの酸化を抑制**し、動脈硬化を予防する働きがあります。さらに、トマトの食物繊維にも**コレステロール値を低下させる働き**があります。また、トマトには**血管を丈夫にする働きのあるケルセチン**や**血液をサラサラにして血栓を防ぐ働きのあるピラジン**も含まれています。

★ 美肌効果

トマトの**リコピン**がシミに効くといわれるのは、皮膚の表皮部分で発生する**活性酸素を抑えて**、シミの元である**メラニンの生成を抑制**してくれるからだといわれています。



その他の旬の野菜・果物

