

リコピンのチカラ



「夏の暑い日は冷えたトマトにかぶりつく。」そんな光景が目につくほど、夏を代表する野菜「トマト」。日本人1人あたりの年間平均摂取量は「8.3kg」で、数値だけ見ると多いように見えますが、世界平均は約20kgと言われており、実は世界的に見るとあまり食べられていないんですね。トマトに含まれているあの赤い成分「リコピン」。実はすごい栄養価なんだそうです。今回はトマトなど赤い野菜に含まれるリコピンの栄養素や効能について情報をまとめてみました。

リコピンって何？

リコピンとはカロテノイドの一種で、トマトやスイカ、ピンクグレープフルーツなどに含まれる脂溶性の赤色の色素です。

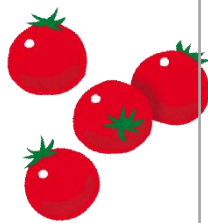
人間の体内では一定の割合で活性酸素が発生しています。活性酸素による錆は動脈硬化をはじめ、身体に様々な悪影響を与えます。発生原因はストレスや喫煙、飲酒、電磁波、紫外線、食品添加物を食べたとき、排気ガスなどさまざまです。健康を害する根本的な原因とも言える活性酸素を消去する物質を抗酸化物質と言います。代表的な抗酸化物質はリコピン、ビタミンC、ビタミンEの他、アスタキサンチン、カテキン、ポリフェノールなどです。

リコピンを多く含む食べ物

リコピンの効果を発揮させるには、1日15mg摂取しなければなりません。大きめのトマトに置き換えると2個分。トマトジュースだとコップ1杯飲めば十分なリコピンが摂取できるそうです。でも、意外な事にスイカのほうがトマトより多くのリコピンが含まれているそうです。

トマトが苦手な方はスイカからリコピンを摂取してください。スイカにはリコピンのほかにもむくみをとってくれる成分が含まれています。淡い色で栄養なんてあまりないのかなと思いきや、リコピンはトマトより多く含まれているんです。リコピンだけを取り上げると、100gあたりに含まれる量は

- ◎ スイカ：3.2mg
- ◎ トマト：3.0mg
- ◎ ミニトマト：8.1mg
- ◎ ピンクグレープフルーツ：3.2mg
- ◎ 柿：0.7mg



トマトと成分は同じですが、ミニトマトにはその栄養がギュッと詰まっていることがよく分かりますよね。

リコピンはすごい！

「リコピン」を摂取することで、私達の身体にどのような効果を与えてくれるのでしょうか？

老化防止

そもそも、老化とは「身体が酸化してしまい錆びついた状態になること」なので、リコピンを摂取することで酸化を防ぎ、老化を防げるというわけです。他にも「血液をサラサラ」にしたり「美肌」にも大きな効果が見込まれています。

がん予防・抑止効果

「カゴメ株式会社」が他の研究機関と共同研究をした結果、リコピンに含まれる抗酸化作用は、「肝臓がんの発症抑止」「大腸がんの発症抑止」の効果があり、更には癌の治療時に用いられる放射線治療時に「患部周辺組織に与えるダメージを軽減する」効果も見られたそうです。他にも、マウス実験において予めトマトジュースを摂取させておくことで、煙草による肺障害が予防される事も確認されたそうです。

ダイエット効果

リコピンにダイエットの効果も期待されています。京都大大学院農学研究科の河田照雄教授の研究グループが、トマトに中性脂肪などを燃焼させる効果があることを発見しました。

その他にも、血糖値を下げる、喘息の改善、美白効果などがあるとされています。また基礎研究レベルですがリコピンにはLDLコレステロールの酸化防止があると期待されています。抗酸化力はビタミンEの100倍あるそうです。



では、いつどのように摂取したらよいのでしょうか？

リコピンの吸収率が高い時間帯は朝！トマトジュースを朝に摂取すると体内に吸収されるリコピンの量がもっとも多く、次いで夜、昼という結果になったそうです。

食べ方はそのままカットして食べるよりも、トマトジュースのように加工したり、オリーブオイルなど油と一緒に摂取したほうが、リコピンの吸収率が高まります。熱にも壊れにくいいため、火を通した調理法もおすすめです。まだまだ暑い日は続きます。まだまだ暑く食欲も落ちやすいこの時期には“朝トマト”。リコピンを摂取して元気に過ごしましょう。

かんたんレシピ

＊材料＊ (4人分)

トマト	4個
めんつゆ (2倍濃縮)	50ml
水	100ml
かつおぶし	適量
万能ねぎの小口切り	適量



丸ごとトマトのおひたし

- ① トマトはおしりの部分に十字に切り込みを入れ、鍋に湯を沸かしトマトのヘタを下にして湯に入れる。皮がめくれてきたら冷水で冷やし、皮とヘタを取ります。(湯むき)
- ② ポリ袋にめんつゆと水を入れ、湯むきしたトマトを入れ2時間以上漬けておく。
- ③ 器に盛り、かつおぶしとねぎで盛り付けて完成！



かとけんホーム 施工写真集



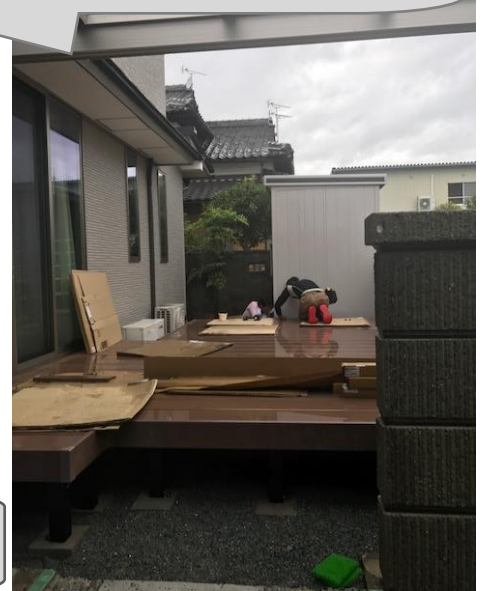
流れの悪かった下水の配管ルートを変更しています。これでつまり解消。



ガレージ、物置、テラス、ウッドデッキを急ピッチで施工中！



旧式のビルトインガスコンロを最新のデリシアへ交換。合わせてシンク下に食洗器を組み込みました。



四字熟語パズル

四字熟語が4つバラバラになっているので、正しい四字熟語を4つ作ってください。

勝	一	味	位
先	興	手	必
津	九	三	三
拝	体	津	拝

- ①
- ②
- ③
- ④

抽選で粗品
プレゼント!!

先月号のこたえ

- ① 冬夏青青
- ② 内助之功
- ③ 永遠偉大
- ④ 星河一天(せいがいてん) ↓

空いっぱい、数え切れないほどの星が川のように輝いて見える様子。「星河」は天の川のこと。

四字熟語パズル応募方法

①名前 ②住所 ③電話番号④「かとけん通信」の中で興味のある記事、ご意見、ご感想など。⑤四字熟語を4つ①～⑤をご記入の上 FAXかメールにてご応募下さい。
FAX 22-2133 ☒ hirose@kato-const.jp ハガキやお電話でもOKです!

社長よりひとこと

いつもありがとうございます。「かとけん通信8月号」はお盆明けの発行です。今年はスーパー猛暑になるって言っていたのに、予想に反して雨が多そうでもないですね。と書いてもこれからの残暑がすごくきびしいかも? こんな天気だからかわかりませんが例年作ってるゴーヤの緑のカーテンが今年はいい感じに振がらす早くも枯葉が目立つようになってきました。ゴーヤは丈夫で簡単と思いがちですが意外とデリケートなところもある植物です。これから台風シーズンになります。まだまだ残暑きびしい日も多いので体調には十分留意しましょう。加藤 淳



都市ガスリフォーム
専門店

かとけんホーム

〒620-0042 福知山市北本町二区30-1 加藤建設(株)



ホームページ

社長ブログ

0120-24-1900

かとけんホーム

かも社長

検索

検索

