

# 旬の食材8月『トマト』

## 特徴

トマトはサラダやパスタを美しく彩ってくれるだけでなく、炒め物や煮込み料理などにもよく使われます。トマトは加熱することで甘みやコクが深まるため、肉料理や魚料理との相性も抜群です。よく「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われる程、トマトには様々な効果があります。



## 効果

### リコピン(カロテノイドの一種で、トマトの赤色成分)

- ・美肌効果
- ・抗酸化作用の働き（ $\beta$ -カロテンの2杯以上、ビタミンEの100倍以上）  
→体内の有害な活性酸素を除去する作用

### ビタミンC

- ・免疫力を高める働き
- ・メラニン色素（シミの原因）の合成を抑える働き
- ・たんぱく質からコラーゲンを合成するのを助ける働き

### ルチン

- ・毛細血管を丈夫にする働き

### ビオチン(ビタミンH)

- ・美肌効果（皮下腺の働きを促進して肌荒れを予防）
- ・疲労回復、筋肉痛を和らげる働き
- ・髪や皮膚の健康を保つ働き

## 保存方法

まだ緑色が残っている場合は完熟していないので室温で追熟させましょう。完熟したトマトはラップかポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。その際は、お尻が潰れないようにヘタを下にして保存します。

## 選び方

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 全体が赤い         | <input type="checkbox"/> ずっしりと重い       |
| <input type="checkbox"/> 皮に張りつつやがある    | <input type="checkbox"/> ヘタが緑色でピンとしている |
| <input type="checkbox"/> お尻に放射線状のスジがある |  |