



トマトの栄養と健康効果



～毎日の食事に取り入れたい理由～

真っ赤に熟したトマトは、サラダやパスタ、スープなど、さまざまな料理に欠かせない人気の野菜です。実はこのトマト、見た目だけでなく栄養価も非常に高く、健康や美容に嬉しい効果がたくさん詰まっています。本記事では、トマトに含まれる栄養素とその健康効果について詳しくご紹介します。

トマトに含まれる栄養素

◆①リコピン◆

トマトの赤い色のもとになっている「リコピン」は、強力な抗酸化作用を持つカロテノイドの一種です。体内の活性酸素を除去し、細胞の老化を防いでくれるため、動脈硬化やがん予防、美肌効果が期待されています。

◆②ビタミンC◆

免疫力を高めるビタミンCも豊富に含まれています。コラーゲンの生成を助ける働きがあり、風邪予防や美肌効果に役立ちます。

◆③カリウム◆

体内の余分な塩分を排出し、高血圧の予防に効果的です。また、むくみの解消にも一役買っています。

◆④食物繊維◆

腸内環境を整える食物繊維も含まれており、便秘解消や腸内フローラの改善に効果があります。

リコピンを上手にとるには

リコピンをはじめとするカロテノイドの吸収性ですが、生野菜からは非常に低く、同じ量を摂取したとしても、生のトマトより加工品の方が2～3倍もリコピンを吸収しやすいことが明らかにされています。また、油を使った料理でも比較的熱に強い性質を持っているリコピンの吸収性は高まるのです。リコピンを効率的かつ十分にとるには生のトマトだけに頼らず、トマト加工品を利用するのが賢い方法と言えそうですね。また、リコピンは「いつ摂るか」も重要なのです！「トマトジュースを飲むとき、朝昼晩どの時間帯がリコピンの吸収率が良いか」と試験研究をしたところ、朝がいちばんリコピンの吸収が良いことが明らかになりました。朝食時にトマトジュースと牛乳を組みあわせることで、カルシウムも摂取できて吸収もバッチリです。



健康機能成分のGABA

GABAはγ-アミノ酪酸（Gamma Amino Butyric Acid）の略でギャバと呼ばれます。GABAには高めの方の血圧を下げる機能があることが報告されており、他にも気持ちを落ち着かせる抗ストレス作用などさまざまな働きが期待されていることから、健康機能成分として注目を集めています。GABAは尿として排泄されるため、一度に大量に摂取するよりも、少量ずつこまめに摂取することで、持続的に効果を得ることができます。また、腸内環境が整っていると、GABAの吸収がより効率的になります。発酵食品や海藻などの腸内環境を整える食品と一緒に摂取することがおすすめです。



効率的な食べ方とコツ

◆ 生で食べるときのポイント ◆

・新鮮なトマトをスライスして、サラダやおひたしの付け合わせに。
酸味が気になる方は、少しオリーブオイルやごま油、ポン酢を加えると食べやすくなります。

◆ 生で食べるときのポイント ◆

リコピンは加熱することで吸収率が約3倍に高まると言われています。シニア世代には、体に負担の少ない温かいメニューがおすすめです。

- ・トマトスープ（胃にも優しく栄養たっぷり）
- ・トマト煮込み（魚や豆、鶏肉との相性抜群）
- ・トマトソース（パスタやごはんに応用可能）



また、オリーブオイルと一緒に調理すると吸収効率がさらにアップします。

トマトを食べすぎると…

いくら栄養が豊富でも、トマトの食べ過ぎは体によくありません。トマトを食べ過ぎると以下のような症状が出る場合があります。

- 水分が多い → 体が冷える
- 食物繊維が多い → 消化が悪くなり便秘や下痢になることも
- シュウ酸が含まれる → 胆石や尿路結石になるリスクがある
- βカロテンの摂りすぎ → 手足の裏が黄色くなる
- アセチルコリンが作用 → 人によってはかゆみやじんましの症状がでることも

いずれも適量の範囲内であれば問題ありませんが、食べ過ぎによってリスクが高まるため、ほかの緑黄色野菜などもバランスよく摂るとよいでしょう。



ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報（アドレス）につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ 薬局
TEL055-222-2131
ウエノ さくら 薬局
TEL055-279-7661
ウエノ 東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ 塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ 石和薬局
TEL055-261-9393
ウエノ 南薬局
TEL055-288-1122

ウエノ 美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ 中央薬局
TEL055-223-2265
ウエノ 薬局富士見店
TEL055-269-6833

★ホームページにて
店舗情報などが
チェックできます。
どうぞご覧ください!!

www.ueno.vc



@ueno.pharmacy