栄養部だより Vol.110　2019年8月

今月のピックアップ食材 トマト

夏が旬のトマト。トマトには体を冷やし喉の渇きをいやす作用があり暑い夏には“もってこい”！暑くて食欲のない時にも消化を助けてくれます。海外では高血圧の方の補助療法としてトマトを食べるよう勧められているそうです。

トマトに含まれるリコピンという色素成分には強い抗酸化作用があり、これは、生のままで食べるよりジュースにしたほうが細胞壁が壊れるため３倍以上吸収率が高まります。また、リコピンは朝（１日の活動開始時）に摂ると、昼夕に摂るよりも吸収率がアップするという研究結果が発表されています。

＜トマトの主な効用＞
高血圧、動脈硬化、便秘、ガン予防、消化促進、美肌効果　　など

＜自家製トマトジュースの作り方＞
① トマトを湯むきし種を取り除く。
② ①を煮詰めて塩（お好みで）を加える。
③ 粗熱がとれたらミキサーにかけ、冷やしてできあがり。

＜リコピン吸収率の比較＞

生のトマト ＜ **トマトジュース**

昼または夕に摂る ＜ **朝に摂る**

朝にトマトジュースを飲むと◎ですね！

熱中症に注意！

熱中症と思ったらすぐに受診を！！
熱中症(脱水状態)の症状…
めまい、立ち眩み、体がだるい
食欲低下、吐き気、筋肉のけいれん　など

＜熱中症対策＞
水分補給をこまめに！
→水、お茶、スポーツドリンク　など

※高血圧の方は、水やお茶で水分補給を。大量の汗をかいた場合などはスポーツドリンクなどで水分補給をしましょう。

＜熱中症かなと思ったら？＞
体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)。
経口補水液を飲む。
→OS-1、アクアソリタ、アクアサポート　など

美味しく感じたら熱中症(脱水状態)かも!?

栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日　8/1→7 栄養週間

栄養についての思いや知識などを振り返ってみてはいかがでしょうか？

日本栄養士会ホームページに「栄養の日・栄養週間 2019」の特設サイトがあるので、ぜひのぞいてください。

今年は食品のエネルギーに着目しています。エネルギーについて正しく理解し、健康に長生きしましょう！！