

食生活で健康積立

野菜と暮らす春夏秋冬

体においしい季節の野菜をもっと知って食べて、毎日を健康に

文・料理レシピ制作・料理撮影／榊原道子



夏野菜

リコピンで
夏に負けない体を

トマト

強い抗酸化作用で免疫力を高めてくれるリコピンがたっぷり。万能野菜のトマトで夏を元気に乗り切りましょう。

健康な体づくりのため旬の野菜を日々の食卓に

新型コロナウイルスの深刻な影響によって、心身ともに健やかに暮らすことの大切さや健康を維持する免疫力について、改めて意識するようになった人も多いのではないでしょうか。健康な体づくりは、一朝一夕にできることではありません。まずは日ごろの食事を見直し、体に必要な栄養素をバランスよく取ることが大切です。そのためにぜひ、旬の野菜を食べることを習慣づけてほしいと思います。旬の野菜は、その季節に必要な栄養素を豊富に含み、日々の健康のためには欠かせない食材なのです。今回の旬の野菜は、猛暑の夏を元気に乗り切るために、皆さんにとくに食べていただきたいトマトをご紹介します。

トマトは、世界中で食べられている野菜で、私たち日本人にとっても身近な野菜の一つでしょう。私が幼いころのトマトは、酸味が強かった記憶がありますが、今は品種や栽培方法の改良が進み、甘くて食べやすいトマトが増えました。生でサラダにするだけでなく、煮ても炒めてもおいしく、見た目も鮮やかなトマトは、食卓を華やかにしてくれる万能野菜です。

強力な抗酸化作用が特徴リコピン健康効果とは？

身近で手に入りやすいトマトですが、「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど健康効果が高く、夏の健康野菜の代表なのです。トマトには、ビタミンC、カリウム、マグネシウム、ルチン、ペクチンなどたくさんの栄養素が含まれていますが、最も注目すべき栄養素はリコピンです。

リコピンはトマトの赤色の色素成分で、ファイトケミカルという機能性成分の一種です。ファイトケミカルとは、植物が紫外線や昆虫などから自らを守るために作り出す色素、香り、辛みなどの成分のこと。近年の研究で、私たちが健康を維持するために積極的に取りたい成分であることが明らかになり、六大栄養素に次ぐ「七番目の栄養素」と呼ばれ注目されています。ファイトケミカルの中で、

β-カロテン	リコピン
カプサンチン	ルテイン

主なファイトケミカル

黄色と赤色の色素成分をカロテノイド類
といい、リコピンはこのカロテノイド類
に含まれます。

リコピンの大きな特徴は、非常に強い
抗酸化作用があることです。抗酸化作用
とは、老化や生活習慣病などの原因にな
る活性酸素を除去し、活性酸素によるタ
メージを修復する働きをいいます。リコ
ピンの抗酸化作用は、抗酸化の代表的
栄養素であるビタミンEのなんと100
倍、にんじんなどに多く含まれ強い抗酸
化作用で名高いβカロテンと比べても2
倍以上といわれています。したがって、
リコピンを取ることは、加齢や生活習慣
に伴って低下する免疫力を維持し、活性
化させることにつながります。

夏は本来、免疫力が高まる季節。しか
し現代人は、冷房の効いた室内で長時間
過ごしたり、冷たいものを食べて体を冷
やすなど、逆に免疫力が低下する傾向に
あります。四季の中でリコピンが最も増
えるといわれる夏のトマトは、免疫力を
活性化させるためにうつつけの食材な
のです。

うま味成分たっぷりのトマトは おやつやジャムにも

トマトは、栄養素だけでなく、うま味
成分であるグルタミン酸も豊富です。グ
ルタミン酸は、肉や魚に含まれるうま味
成分のイノシン酸と合わせると、相乗効
果でうま味が数倍増し、おいしさは格段

にアップします。「種の周りのトロツと
した部分が苦手」という人もいますが、
グルタミン酸が多く含まれているのはそ
の部分なのです。ぜひ取り除かずに、丸
ごと料理に使ってください。

トマトの食べ方は、食事だけにとどま
りません。私が幼いころ、父が家庭菜園
でたくさん育てたトマトが夏の食卓に出
るように並びましたが、とくに思い出深
いものが、トマトに砂糖をかけ冷蔵庫で
冷やしたもので、夏の定番おやつでした。
日差しを十分に浴びた真っ赤なトマト
が、砂糖によって軟らかくなり、さわや
かなスイーツのようでした。生では食べ
切れなかったトマトを使い、母が作って
くれたトマトジャムの甘酸っぱい味も忘
れられません。日本人一人当たりのトマ
ト摂取量は、年間で約10kg。世界平均の
半分ほどで、1日に換算するとミニトマ
ト2個程度しかありません。料理はもち
ろんのこと、ゼビ、ジャムやジュースで
朝食に、時にはおやつとしても、積極的



手作りのトマトジャム

にトマトを取り入れ、リコピンをたっぷ
り体に取り込んでいただきたいと思いま
す。

食べ方と同様に、トマトの品種もたく
さんあります。世界中で8000種類以
上といわれ、日本で生産されているだけ
でも120種類以上あります。大きさに
よって、大玉、中玉、ミニトマトに分類
され、それぞれに数多くの品種がありま
す。私は、スープや炒め物には甘味と酸
味のバランスがよい大玉を、サラダには
食べやすく糖度が高い中玉やミニトマ
トを、というように使い分けています。

おいしいトマトの目安は、ずっしり重
く、丸くて張りがあること。リコピンた
っぷりの赤く熟したものがお勧めです。
新鮮なトマトはヘタが濃い緑色でピンと
張っているの、ヘタが乾燥していたり
黒ずんでいたりは避けてください。
また、トマトは低温に弱いので、室
内の涼しい場所で保存した方がよいので
すが、夏の高温時は冷蔵庫へ。その場合
は冷蔵庫ではなく、野菜室で保存しまし
よう。

リコピンを効率的に取り込む 調理方法のポイント

脂溶性のリコピンは、熱に強く油に溶
けやすい特徴があります。また、リコピ
ンはトマトの皮の部分にたっぷり含まれ
ているので、皮ごと食べた方が、多く
のリコピンを体に取り込むことができま

す。こうした特徴を生かして調理するこ
とで、より効率的にリコピンを体に取り
込むことができます。

調理方法のポイントは三つあります。
一つ目は、煮込むこと。リコピンは、し
っかり加熱しても抗酸化作用が大きく損
なわれることはありません。逆に、加熱
によって細胞壁が壊れやすくなるため、
体に取り込みやすくなります。

二つ目は、細かく砕いて使うことです。
すりつぶしたりミキサーにかけたりする
と、加熱したときと同じように細胞壁が
壊れます。丸ごと細かく砕けば消化しや
すく、皮に多く含まれるリコピンを余さ
ず取り入れられます。

三つ目は、油と合わせることです。油
にリコピンが溶け出して吸収率が上がり
ます。とくに、強い抗酸化作用を持つオ
リーブ油なら効果倍増も期待できます。
和食の場合は、ビタミンEを多く含むご
ま油がおすすめです。

今回ご紹介するレシピは、トマトのリ
コピンを効率的に取り込むだけでなく、
腸内環境を整える発酵食材や、体を温め
る食材と組み合わせ、免疫力をより活
性化させる料理です。トマトが自らの身
を守るために生み出したリコピンが、私
たち人間の健康づくりもサポートしてく
れていることに、自然の奥深さを感じま
す。自然の力に感謝しながら野菜をおい
しくいただき、健康な毎日をお過ごし
ください。



健康積立レシピ♪

万能野菜トマトの赤色パワーを効率的に取り込む



※写真は1人分です。

A お手軽カポナータ

トマト×なすでダブル抗酸化！簡単シチリア風煮込み

- 材料（2人分）
- a
 - トマト(大玉) 1個
 - なす 1本
 - パプリカ(赤巻) 各1/4個
 - 玉ネギ 1/8個
 - にんにく 1/2片
 - ローリエ 1枚
 - オリーブ(種なし) 6個
 - オリーブ油 大3
 - 塩 粗びき黒こしょう 少々
 - b
 - みりん 大2
 - リンゴ酢 小1
 - みそ 小1
 - バゲット、バジルの葉 適宜

- 作り方
- aを1.5cm大のさいの目に切り揃える。オリーブは輪切りにする。
 - 鍋にオリーブ油(大2)を入れて①のなすだけを炒め、取り出す。
 - 残りのオリーブ油(大1)とスライスしたにんにくを入れ、香りが出たら①(なす以外)とローリエを炒め、塩と粗びき黒こしょうを入れる。
 - ②のなすを戻し、bを加えつやが出るまで約5分煮る。
 - 粗熱がとれたら冷蔵庫で一晩冷やす。皿に盛り付け、お好みでバゲットとバジルの葉を添える。

1人分 約286kcal
約120円

B 豆腐とトマトのジュレ

豆腐と甘酸っぱいジュレのひんやりさわやかなお惣菜

- 材料（2人分）
- 絹ごし豆腐 1/4丁
 - トマト(大玉) 1/2個
 - トマトジュース 50ml
 - 白だし 大1
 - 生姜の絞り汁 小1
 - 粉寒天 1g
 - ゆであ枝豆 50g
 - ごま油 小2

- 作り方
- 器に絹ごし豆腐を盛りつける。トマトはミキサーにかけ滑らかにする。
 - 小鍋に①のトマト、トマトジュース、白だしを入れて温める。
 - 粉寒天を入れて煮溶かしながら約1分沸騰させ火を止める。枝豆、生姜の絞り汁を入れ、①の器に流し入れる(枝豆はトッピング用に少し残しておく)。
 - 冷蔵庫で冷やし固め、③で残した枝豆を添えてごま油をかける。

1人分 約108kcal
約65円

C ガスパチヨ素麺

トマトたっぷりの濃厚な冷製スープで食べ応えあり

- 材料（2人分）
- a
 - 素麺2束(100g)
 - トマト(大玉) 2個
 - 赤パプリカ1/4個
 - きつね 1/3本
 - 玉ネギ 1/8個
 - にんにく 1/2片
 - b
 - オリーブ油 大1
 - 塩 少々
 - 白だし 大2
 - 水 適宜
 - オリーブ油 小1
 - ミニトマト 5個
 - ミント葉 適宜
 - かいわれ大根 適宜

- 作り方
- aをミキサーにかける(赤パプリカときょうろりはトッピング用に少し残しておく)。
 - ①にbを加え、さらに滑らかになるまで攪拌する。濃さは水で調整する。
 - 器にゆであ素麺を盛り②をかける。半分に切ったミニトマト、①で残した野菜、お好みでかいわれ大根をトッピングし、仕上げにオリーブ油をかける。

1人分 約330kcal
約160円

●材料の「大」は大さじ、「小」は小さじを表します。

●材料費は、調味料などを含んでいません。また、地域や季節によって異なる場合があります。●カロリー数値はカロリー計算・栄養価計算センターより。

リコピンを効率的に取り込む調理方法と食べ合わせで、暑さや病気に負けない体をつくりましょう。トマトの赤色は目にもうれしく、彩りよい料理に仕上がります。



榊原道子 さかきばら・みちこ
野菜料理家・フードコーディネーター

長崎県出身。美短大卒業後、広告デザイナー業を経て、生来の野菜好きから食業界に入る。菜食・精進・自然食レストラン、保育園などで調理経験を積み、2011年フードコーディネーターとして独立。食品メーカーの商品開発、レシピ制作、アドバイザー、顧問を務めるほか、雑誌・テレビなどへのレシピ提供、出演、地方公共団体などと共同で商

品開発のアドバイスを行っている。日々、野菜のおいしさと可能性を伝えるべく「心カラダ五感が豊かで健やかに暮らせる野菜生活」をテーマに、料理レシピ制作、エッセー執筆、料理撮影、企画、講演を行っている。また、都内幼稚園で「食」による五感教育も随時開催中。若い世代から親子、子ども、シニア世代までの料理教室「美菜料理教室」を主宰。

