

# 健康市場

第 226 号 〒193-0942

八王子市栲田町 583-15

Tel : 042-661-6047

発行元 : 永生会 栄養科

発行日 : H28.6.1

責任者 : 栄養科 佐藤

6 月 旬を食べる

## トマト



### 栄養と効能

トマトはたくさんの栄養素が含まれており、低カロリーの野菜です。

美肌効果や病気の予防に役立つ**ビタミンC**、老化を遅らせる効果がある**ビタミンE**、夏バテやむくみの改善が期待できる**カリウム**、便秘解消の効果がある**食物繊維**などが含まれています。

なかでも最も注目なのが**リコピン**です。抗酸化作用があるため、**肌の調子を整える効果**、**老化の予防**、**がんや生活習慣の予防**に役立ちます。



### 調理方法

**リコピン**は油に溶けやすいため、**油を使った料理**で吸収性が高まります。また、比較的熱に強い性質を持っているため、炒めたり煮込んだりと、**加熱しても損失の心配はほとんどありません**。そのため、**トマトソース**や**トマトスープ**、**シチューのベース**に利用するなど工夫することで効率よく摂取できます。

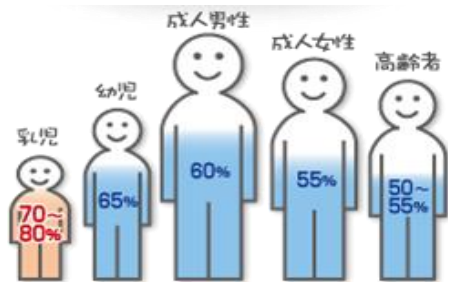
### 選び方

**リコピン**は赤い色素です。そのため、**真っ赤**に熟しているほど**栄養価が高い証拠**です。黄色がかったものは、鮮度が落ち始めてしまっています。また、**水分が豊富だと甘い**ため、**ずっしりと重いもの**を選ぶと良いです。

# からだと水の関係

## ★からだの多くは水分

人間の体(成人男性)の約60%は水分です。  
体重あたりの体内の水分量は、性別や年齢によって多少異なります。  
例えば、体重60kgの人の場合、約36kgは水分として体内に含まれています。



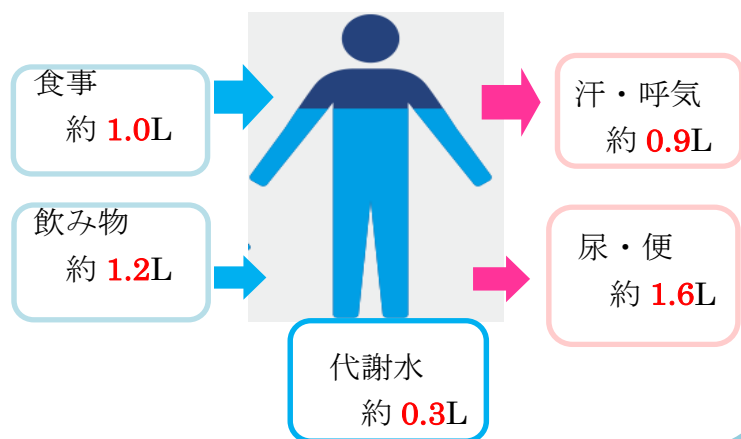
## ★水分とからだのサイクル



口から取り込んだ水分は、**腸で吸収**され、血液などの**体液**になって全身をたえず**循環**しています。体液は、私たちの生命に関わる様々な役割を果たしています。それは、酸素や栄養分を細胞に届け、**老廃物を尿として排泄**することです。そして体温が上がったときには、皮膚への血液の循環を増やし、**汗**を出して熱を逃がし、体温を一定に保ちます。水分が排出と、体が水分を必要とし、再び水分を取り込みます。

## ★1日に必要な水分

1日に必要な水分量は約**2.5L**です。これと同じ量が尿や汗として排泄されます。体から出ていく水分量より補給する水分量が少ない場合**脱水**を起こします。喉の渴きを感じる前に**こまめな水分補給**を心がけましょう。



## ★どうやって飲むのがベスト?

1回の飲む量は約**200ml**を何度かに分けて摂取することが大切です。1日のサイクルとしては朝目覚めたとき、おやつするとき、入浴前後、寝る前にコップ1杯ずつの水を飲むこと、以外に1日3回の食事のときにも1杯ずつ飲めば、1日1600ml程度の水分が補給できます。

