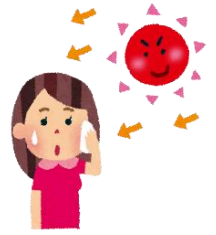


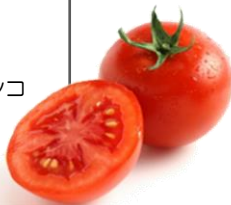
「夏の肌を元気に ～トマト～」

トマトには胃腸の働きを活発にして消化を高める作用があり、ヨーロッパでは「トマトのある家に胃腸病なし」と言ったことわざが昔から伝えられているそうです。夏になると冷たいものの食べすぎなどが原因となり胃腸の働きが悪くなってしまいがちですが、トマトを食べることで予防効果が期待できます。また、トマトは体内にこもった熱を冷ます働きや、のどの渴きをうるおす働きもあるので、冷たいものの取り過ぎも未然に防ぐことが出来ます。トマトには**三大抗酸化ビタミン**と呼ばれる**ビタミンA**（βカロテン）、**ビタミンC**、**ビタミンE**が豊富に含まれています。ビタミンAは目の働きを正常に保つ働きなどがあります。ビタミンCはコラーゲン作り、血管や筋肉、骨などを健康な状態に保つ働きなど、ビタミンEは毛細血管を広げて血行を良くすることで頭痛や肩こりなどの症状を和らげる働きなどを持っています。また、三大抗酸化ビタミンの他にもトマトの赤色を作る色素成分の**リコピン**が含まれています。リコピンはβカロテンの約2倍の抗酸化作用があることが分かっています。夏になり強い紫外線を浴びると、肌がダメージを受けて細胞が酸化することでシミやシワにつながってしまいますが、抗酸化作用のある栄養素を含む食品を摂ることで酸化の原因となる活性酸素を消して



【 DATE 】

和名 赤茄子、蕃茄
英名 Tomato
分類 ナス科ナス属
原産 ペルー、メキシコ
アンデス山脈
旬 6～10月



肌のさび付きを防いでくれます。また、リコピンは肌の調子を整えるだけでなく、**がんや動脈硬化を防ぐ**作用もあると言われていています。リコピンやβカロテンは油と一緒に食べることで吸収率が上がります。また、加熱しても壊れにくいいため加熱調理に向いています。リコピンは皮の周辺に多く含まれているので、皮はむかずに食べるのがおすすめです。

「身体をうるおす ～すもも～」

すももは中国が原産の**プラム**（日本すもも）とヨーロッパのコーカサス地方が原産の**プルーン**（西洋すもも）の2つに大きく分類することが出来ます。日本へは中国原産のすももが奈良時代に伝わってきたと言われていています。

プラムは主に生食用として栽培され、プルーンはドライフルーツやジャムなどの加工用として栽培されていることが多いです。プルーンを乾燥させたドライプルーンは健康補助食品としても人気が高く、鉄分やビタミンA、カルシウムなどの栄養素が乾燥させることによって凝縮されています。プラムには**ビタミンE**や**葉酸**、**カリウム**、**食物繊維**などが豊富に含まれています。また、プラムの酸っぱさの元となる酸味成分の**クエン酸**や**リンゴ酸**は筋肉にたまる乳酸を分解する働きがあり、**疲労回復に効果的**です。赤色の皮の部分に豊富に含まれる色素成分の**アントシアニン**は抗酸化作用があり、**疲れ目に効く**とされています。

また、すももは体にうるおいを与えることで、**水分代謝を調節してむくみや高血圧を改善する**働きも持っています。生のプルーンはプラムと同じく**ビタミンE**、**カリウム**、**食物繊維**などが豊富です。食物繊維は**腸内環境を整える**ことで代謝を上げる働きもあります。また、ビタミンEは血流を良くする働きがあり冷えからくる**血行不良を改善する**効果も期待されていて、これからの季節に冷房による冷えが気になる方にもおすすめです。



【 DATE 】

和名 李
英名 Plum
分類 バラ科サクラ属
原産 中国
旬 6～8月

