



No.48

令和6年

松園栄養だより

8月

松園病院介護医療院  
松園第二病院  
複合ケアセンターまつどの

栄養科



夏本番です！夏バテに気を付けて楽しみましょう！

# 旬 トマト

## 注目の栄養素

夏バテ防止にも！



### リコピン

トマトに多く含まれている赤色の天然色素です。強力な抗酸化作用を持ち、血流を改善する効果や、生活習慣病を予防する効果が期待されています。

### ビタミンC

鉄の吸収促進や免疫力の強化、体内に侵入した異物を代謝する酵素の活性化など、さまざまな役割を持つ栄養素です。

### GABA

γ-アミノ酪酸の略でギャバと呼ばれます。GABAには血圧を下げる機能があり、野菜の中でもトマトには、多くのGABAが含まれています。

### 豆知識

#### 「リコピンを上手に摂るためには？」

生トマトより加工品の方が2～3倍も体内にリコピンを吸収しやすいです。さらに油を使った料理だとリコピンの吸収率は高まります！

## トマトレシピ紹介

### ～スッキーニとトマトの和風温サラダ～

#### 《材料2人分》

- ・トマト 1個
- ・スッキーニ 1本
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・塩昆布 大さじ2

#### 《作り方》

- ①スッキーニは1cm幅の半月切り、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、スッキーニを入れ焼き色がつくまで焼き取り出す。
- ③ボウルにトマト、スッキーニ、おろししょうが、しょうゆ、塩昆布を入れさっと混ぜ完成！



育てている枝豆



育てているトマト

インスタ  
やってます



### 「じつは…、トマト育てています！」

松園病院介護医療院の一角を使用し、テイケアの職員さんが夏野菜を育てています。おやつ時間に利用者さんへ提供し、採れたての美味しさを味わっていただきました。

## 8月31日は野菜の日

毎年8月31日は「野菜の日」です。野菜消費を促すため、全国青果物商業協同組合連合会などの団体が1983年に制定されました。

今が旬のトマト、トウモロコシ、キュウリ、ナス、オクラ、枝豆などの夏野菜には、強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜を美味しく食べて夏バテ防止を目指しましょう！



@MATSUZONOBYOUIN\_KAIGOIRYOUIN