

栄養だより

vol.2



4月から少しずつ準備していましたが、5月8日より本格的に栄養相談を始めることになりました。患者様の食生活改善のためのお手伝い・アドバイスなど少しでもお役に立てればと思っております。また、食事や栄養などに関するご質問等ありましたら、お気軽に栄養相談室にお越し下さい。

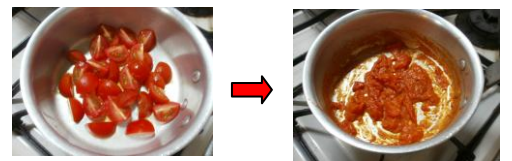
メタボにトマト？



先日、京都大学などのグループがメタボリック症候群を改善する有効成分がトマトにあることを科学専門誌に発表し、話題となりました。トマトに含まれる「13-oxo-ODA」という物質に脂肪を燃焼させる効果があるということが突き止められたのです。これはマウスの実験によるもので、人間の食事に換算すると1食に2~3個、トマトジュースなら1食に200mlで効果が出るとのこと。

もともとトマトにはリコピンという強力な抗酸化作用をもつ赤い色素成分が含まれています。この色素は体内の酸化を防ぎ、がん予防や老化抑制、美白効果などが期待されます。またリコピンは熱に強く、加熱調理などで成分が減少することはありません。また油にも溶けやすく、油を使った調理法で吸収がよくなります。普段の食事にトマトを積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

ミニトマトでかんたんトマトソース



ミニトマトを適当な大きさに切り、鍋にオリーブ油と一緒に入れ、中火でトマトをつぶしながら煮詰めていきます。最後に塩で味を整えます。

ぎゅっと詰まった美味しいソースができます。

* パスタはもちろん、うどんやご飯と和えても美味しいです。ぜひお試しください。

5月の食材：新たまねぎ

玉ねぎには、ビタミンB₁、B₂、C、カリウムなどの栄養素の他、独特の辛味成分、硫化アリルが含まれています。硫化アリルには、ビタミンB₁の吸収を助けてエネルギー代謝を促進したり、血行を良くするなどの働きがあります。新玉ねぎは生食向きなので効率よくとることができますが、この成分は水に溶けやすいので、あまり長時間水にさらし過ぎないようにしましょう。

新玉ねぎと魚のマリネのサラダ



新玉ねぎの甘さとお酢の酸味が対比的で、とても美味しくいただけます。ハムやスモークサーモンなどをのせ、レモンをふってもいいでしょう。

「栄養だより」で取り上げてほしいテーマなどあればお知らせください。

