

かつしか知っ得メモ

~今月の食材~ **トマト**



旬：6~9月頃

栄養：
リコピンや
ビタミンC
が豊富



関東周辺の
主な産地：
茨城、千葉、
埼玉県など

調理法：
生のまま、煮る、
炒めるなど様々

種類：
桃色系、赤色系
などがある

食事の前が効果的!!

『♪かつしか笑顔いきいき
お口体操♪』(動画)



トマトのうま味成分



グルタミン酸が豊富

トマトにはうま味成分のグルタミン酸が豊富に含まれており、熟すにつれてグルタミン酸の量が増える。

ドライトマトの作り方

- ① ミノトマトを半分にカットし種をとる。
- ② ざるに広げて天日で干す。
夏場であれば4~5時間で乾燥する。

干すことでうま味成分が凝縮してよりおいしくなる。
サラダやパスタの他、ピザのトッピングにも使えて便利。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

夏冷えからのストレス

外は蒸し暑いのに、手足は冷たいなどの「夏冷え」を感じることはありませんか？夏冷えの原因の一つはクーラーの効きすぎによるものです。外気との温度差で自律神経が乱れ、ストレスにつながります。



冷たい飲み物
など飲みすぎ
ないように注意
しましょう。

身体を内側から温めましょう

食生活は、主食、主菜、
副菜を基本に、食事の
バランスを！
19日は食育の日



『しょうが』

加熱した時に得られるショウガオールという成分が身体を内側から温める。



『ナッツ類、 かぼちゃ、 納豆等』

血行を促進する作用があるビタミンEが多く含まれる。



『ひじき、 小松菜等』

赤血球の材料となる鉄が多く含まれる。
※筋肉等が熱を作るのに必要な酸素や栄養素を体内に運ぶ。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。