

# 栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

栄養成分を知ろう!



1日の推奨摂取量

特にありません

## ■ はたらき

抗酸化作用、生活習慣病予防、美肌効果 など

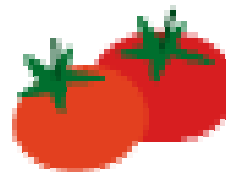
## ■ 不足したとき

体の老化、肌荒れ など

## ■ 摂りすぎたとき

通常の食事では問題ありません

※サプリメントを使用する場合は、記載されている摂取量を守りましょう



### リコピンとは…

動植物に含まれる、赤や黄色、オレンジ色の色素であるカロテノイドの一種で、鮮やかな赤色の色素です。体の老化や、糖尿病や癌、動脈硬化などの生活習慣病の原因となる活性酸素を除去する抗酸化作用がビタミンEの100倍ともいわれるほど強いといわれています。しみの原因となるメラニンの生成に関わる酵素の発現を抑制する働きもあり、コラーゲンを産生したり、紫外線による日焼け予防の効果もあるといわれています。同じく、抗酸化作用のあるビタミンEと一緒に摂取するとより効率的に摂取できるでしょう。赤色の野菜や果物に含まれていて、多く含まれる食品で代表的なものはトマトやミニトマトですが、さくらんぼやいちごには含まれません。

### リコピンを多く含む旬の食材

#### 春～Spring～

ピンクグレープフルーツ



#### 夏～Summer～

すいか



あんず



トマト



#### 秋～Autumn～

柿



#### 冬～Winter～

紫キャベツ



# ポイント



## 1. 油に溶けやすく、熱に強い

生で食べるよりも、油と一緒に加熱調理がおすすめです。トマトの場合だと、トマト缶やトマトジュース、ケチャップなど、加工したものを取り入れるほうが、吸収率が高まります。

## 2. 善玉コレステロールを増やす

血中のコレステロールには、善玉(HDL)コレステロールと悪玉(LDL)コレステロールがあり、この2つの比率が健康の目安になります。悪玉コレステロール値は少なく、善玉コレステロール値が高いほうが良いとされています。善玉コレステロールには、血中の余分なコレステロールを回収する働きがあります。リコピンを継続的に摂取することで、善玉コレステロールを増やす効果が期待できることがわかっています。しかし、コレステロール対策には、運動や食事の見直し、喫煙も大事です。

### ◆ こども向けレシピ ◆

#### 柿のクスタードパイ

【材料:4個分】

柿 1個

卵 1個

砂糖 大3

薄力粉 大1

牛乳 150ml

バニラエッセンス 3滴

冷凍パイシート(10cm×10cm) 4枚

卵黄 1個分



1. 柿はへたを取り、皮をむいて4等分にし、薄切りにする。
2. クスタードクリームを作る。耐熱ボウルに卵を溶き、砂糖、薄力粉を入れて混ぜる。牛乳を、混ぜながら3回に分けて入れる。600wのレンジで1分ずつ、取り出して混ぜるを3回繰り返す。固まったら、バニラエッセンスを入れて混ぜ、粗熱を取ったら、冷蔵庫で冷やす。オーブンを200度に予熱する。
3. 冷凍パイシート4枚を、それぞれシートの縁から1cmを残して、包丁で軽く切れ目を入れる。縁から1cmのところにお卵黄を塗り、オーブンを7分焼く。取り出して、4枚それぞれの中央に、クスタードクリーム、1の柿を乗せ、さらに7分焼いて、出来上がり♪

### ◆ お年寄り向けレシピ ◆

#### トマトキーマカレー

【材料:2人分】

合いびき肉 150g

玉ねぎ 1/3個

人参 1/3本

茄子 小1本

すりおろし生姜 小1/2 すりおろしにんにく 小1/2

カレー粉 大1と1/2 カットトマト缶 1/2缶

中濃ソース 大1 塩こしょう 少々 サラダ油 適量  
(トッピング)スライスアーモンド・パセリ 適量



1. 玉ねぎは粗みじん切りにし、人参、なすは1cm角に切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、すりおろし生姜、すりおろしにんにく、合いびき肉と1を入れて炒める。
3. ひき肉の色が変わってきたら、トマト缶、カレー粉、中濃ソースを入れて、ふたをして中火で煮る。人参に火が通ったら、塩こしょうで味を調える。
4. 強火にして水分が飛んできたら火を止め、皿に盛り付ける。トッピングのアーモンドとパセリを乗せ、出来上がり♪



※ 問い合わせ先は、ふたば薬局ホームページをご覧ください。

<http://www.futaba-ph.co.jp>



薬局ホームページ  
QRコード

