

愛されトマト～夏バテ予防～

暑い日が続いていますが皆さんは夏バテしていませんか？
 そもそも夏バテとはどのような症状のことをいうのでしょうか。
 夏バテとは高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良のことをいいます。主な症状は、疲れがとれない、食欲がなくなる、よく眠れないなどがあります。体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられています。また、室内の空調による冷えや、暑い屋外との温度差も自律神経を乱れやすくしています。



夏バテ対策には良質な睡眠やこまめな水分補給などがありますが、食事でも夏バテ対策ができます。疲労回復に有効とされるクエン酸を含む食材の柑橘類・キウイフルーツ・梅干し・レモンや、ビタミンB1の豚肉・鰻・卵。そしてニンニク・ニラ・葱などに含まれるアリシンは身体の中でビタミンB1の利用効率を高めるので一緒に摂ると効果的です。

またビタミンCが多く含まれる食材のピーマン、ブロッコリー、苺はたんぱく質と一緒に摂ると体細胞をつないでいるコラーゲンをつくり、免疫力を高めてくれます。

多くの食べ物があげられますが今回はある野菜に注目したいと思います。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」こんなことわざを聞いたことはありますか？これは、トマトを食べれば医者いらずという意味です。それほど豊富な栄養素が含まれる健康野菜のトマト。具体的にはビタミンとミネラルが豊富なため、汗とともに失われがちなミネラルを補ってビタミンCの吸収を助けてくれます。また「リコピン」には高い抗酸化作用があります。体内で発生した活性酵素を除去してくれるので老化や免疫力低下を防いでくれます。他にも身体を冷やす性質があり体内にこもった熱を冷ましてくれるので、エアコン代の節約になり身体が冷えすぎるのを防いでくれます。油に溶けやすく熱に強いので油と一緒に調理すると吸収率があがります。例えば豚肉のトマト煮や、夏野菜トマトカレー、トマトと卵の炒め物など、、、

フランスではトマトのファルスという家庭料理があります。

ファルスとは野菜や肉、魚の中に別の食材を詰めた料理のことです。トマトの中をくり抜き、そこに挽肉を詰めて焼くのが代表的です。日本ではピーマンの肉詰めがポピュラーですね。フランスも日本と同じく夏は28℃を超えるところがほとんどですので、古くから伝わるファルスがフランスの夏バテ対策になっているのかもしれません。



大活躍のトマトは、みんなに愛されていたからこそ目を引く真っ赤な赤色になったのかもしれないね。

体力を消耗し疲れがちな夏の身体を癒やしてくれる“トマト”を今年はより一層注目してみたいかがでしょうか。



管理栄養士
湯本 菜月