

栄養だより

2008年

7月

さぬき市民病院
栄養管理科発行

【トマト】

トマトは、ナス科ナス属の植物で、緑黄色野菜です。南米アンデス高原原産で、新大陸発見後ヨーロッパへ。やがて、世界中に広まりましたが、初めは「毒草」と思われて、食用されるまで百五十年ほどかかりました。

【栄養的特性】

独特の赤い色は、リコピン色素。リコピンは、活性酸素を消し去って生活習慣病から、私たちの体を守ってくれるガードマンのような働きをしています。生で食べるのはもちろん、熱に強いので炒めたり、煮込み料理も適しています。トマトジュースやピューレ、ケチャブなどの加工品を利用するのもよい方法です。

つくりかた

- ① トマトはヘタを除き、十文字に切り込みを入れて熱湯に通し、冷水に取り、皮と種を除く。
- ② ①をザク切りにし、砂糖、ヨーグルト、レモン汁、リキュールとミキサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ ②を型に入れ、冷凍庫で冷やし固め、完全に固まったらミキサーにかけてなめらかにし、もう一度冷やし固める。

一人分栄養価 エネルギー 37kcal たんぱく質 0.9g
脂質 0.6g 塩分 0g



トマト シャーベット 材料(4人分)

トマト	100g
無糖ヨーグルト	80g
砂糖	5g
レモン汁	1g
リキュール	0.4g

「ノンカロリー」、「カロリーオフ」って カロリーがゼロなの？

■ 清涼飲料水などの表示でよく見かける「ノンカロリー」・「カロリーオフ」とは、全くカロリーが無いわけではなく、**カロリーが少ない食品であることを表すときに使用します。**カロリーに関する表示の仕方は、厚生労働省が定める「**栄養表示基準**」で表示のルールが下記のように定められています。

● 食品 100ml 当たり 5kcal 未満であれば

● ノンカロリー
● カロリーゼロ の表示ができます。

● 食品 100ml 当たり 20kcal 以下であれば

● カロリーオフ
● カロリー控えめ
● 低カロリー の表示ができます。

栄養成分表示(100ml 当たり)

エネルギー……19kcal
たんぱく質……0g
脂質……0g
炭水化物……4.7g
ナトリウム……11mg

500ml のペットボトルの場合ほとんどが 100 ml 当たりの栄養成分で表示されていますので、1 本飲めば 5 倍のカロリーになります。



お食事に関してわからないこと等がありましたら、速慮なく管理栄養士におたずねください。

