

# 2023 年秋 寒くなってきた今の季節に お勧めの食材「トマト水煮缶」

こんにちは。管理栄養士の木村です。

今回は、冬に向かい寒くなってきた今の季節にお勧めの食材を 1 品ご紹介します。

私のお勧めは「トマト水煮缶」です。生食用のトマトより、リコピンやグルタミン酸が多く、また、安価で利用価値の高い食材です。

リコピンは赤色の色素成分で抗酸化作用があり、脂溶性なので、油を使って加熱調理することで摂取率が高まります。グルタミン酸は、アミノ酸の 1 種で昆布に含まれているうま味成分として知られています。

トマト水煮缶を利用して、ミネストローネスープや、トマト鍋も身体が温まって良いですね。

私は、野菜のトマト煮(ラタトゥイユ)を作りおきすることが多いです。魚や肉を焼き、作り置き of ラタトゥイユと合わせれば、簡単に主菜が作れます。

グルタミン酸が多く含まれているので、味付けの塩分も少量で美味しく食べられます。どうぞ、お試しください。

管理栄養士/日本糖尿病療養指導士 木村

## 参考文献

八訂食品成分表 2023

農林水産省 トマトまるごとまるわかり

(aff あふ、2022 8 月号)

