

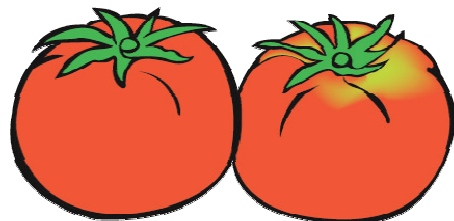
## 「トマトについて」

夏野菜の代表トマト。「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるくらい、トマトにはビタミンがたっぷり詰まっています。



### おいしいトマトの選び方

ヘタがイキイキして緑色でピンとしているものが新鮮です。丸みがあって、ずっしりと重いものを選びましょう。



### トマトの主な栄養素

#### ビタミンA

- ・疲れ目に効く
- ・シワ・肌荒れを防ぐ
- ・髪・つめを強く美しく！
- ・風邪の予防
- ・病気の治りをよくする

#### ビタミンC

- ・コラーゲンの生成
- ・免疫力をつけて  
風邪知らずに
- ・がん予防

#### カリウム

- ・血圧を正常に保つ
- ・心筋の異常を防ぐ



## 効果的な組み合わせ

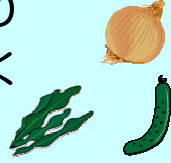


ト  
マ  
ト



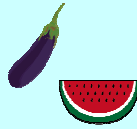
+

玉ねぎ・きゅうり  
ワカメ・にんにく  
セロリ



高血圧の予防

なす・こんにゃく  
アサリ・すいか



糖尿病  
肥満の予防

くるみ・えび  
キャベツ・とうがらし



ボケ防止

ほうれん草・玉ねぎ  
にんじん・カリフラワー  
レモン



活性酸素除去  
(ガン、老化の予防)

## 簡単レシピ

### トマトのマリネ



材料 (2人分)

トマト 150g (中1個)

玉ねぎ 1/4

レモン 1/4

<調味料>

オリーブオイル 大さじ2

酢 大さじ1

塩・こしょう 少々

### 作り方

- ① トマトは皮を湯むきし、輪切りにし、玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ② 調味料を合わせてマリネ液を作る。
- ③ バットに①を並べ、レモンのいちょう切りを加えて②をかける。冷蔵庫で2～3時間おいてマリネする。