



Apr.2024

4

／ topic ／

スマートニュース

トマトに含まれる赤色色素
「リコピン」って何？

今月の元気めし！

カラダに役立つ食材「トマト」
巻かない！ロールキャベツ
スマートレ

1時間に1回カラダを動かそう





Smart News

スマニュース

トマトに含まれる赤色色素 「リコピン」って何？



リコピンはカロテノイドと呼ばれる天然の色素で赤色をしています。

リコピンには抗酸化作用があり、健康につながる効果が期待されています。

リコピンが含まれる食べもの

トマト、すいか、柿、

ピンクグレープフルーツ など



特徴

生活習慣病やがん、老化などの原因になる

活性酸素を除去する抗酸化作用がある。

同じ抗酸化作用のあるβ-カロテンの

2倍以上もあるといわれている。



健康につながると期待される効果

- LDLコレステロールの酸化を防ぐ
- 動脈硬化の進行を抑える
- 肌トラブルの軽減につながる
- 生活習慣病になりにくくなる



クイズ

リコピンの吸収率がアップする食べ方はどれ？

- ①冷やす ②加熱する ③常温



答えは
次ページの
右下

▼今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言



睡眠

食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る
場所に
貼ってね!



今月の
元気めし!

カラダに役立つ食材【トマト】

巻かない! ロールキャベツ

材料 4人分

1人分 232kcal 食塩相当量 1.2g

○キャベツ(小) 1/2玉 ○バジル(粉) 適量

【タネ】

○合挽ミンチ 150g ○絹ごし豆腐(1/2丁) 150g

○玉ねぎ 1玉 ○卵 2個 ○パン粉 大さじ6

○牛乳 大さじ6 ○塩・こしょう 適量 ○ナツメグ 適量

【煮込みスープ】

○トマト缶(ホール) 1缶 ○玉ねぎ 1/4玉

○にんにく 1g ○オリーブオイル 大さじ1

○ケチャップ 大さじ2 ○ウスターソース 大さじ1

○砂糖 大さじ1 ○コンソメ 小さじ1.5 ○水 200cc

○ローリエ 1枚 ○バジル(粉) 適量



作り方

- ① キャベツは芯を取って、外側2cm程度を残してくり抜く。
- ② 絹ごし豆腐をキッチンペーパーでくみ、電子レンジ600Wで2分程度加熱して水気をとる。
- ③ くり抜いたキャベツはみじん切りにし、ボウルに②、【タネ】の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ①の空洞に③を入れる。
- ⑤ 鍋にオリーブオイルを加熱して、にんにくを加え、玉ねぎを炒めてから【煮込みスープ】の材料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に④の空洞部分を下にして入れて、ふたをして、時々スープをかけながら40分程度煮込む。
- ⑦ ⑥のキャベツを4等分に切り、皿にスープを入れ、キャベツをのせてバジルをかける。

※圧力なべで煮込むと時短になります。

カラダに役立つ食材情報【トマト】



トマトの缶詰や、ジュース、ケチャップなどに使用されているトマトは赤色系のトマトで、生食のトマト(桃色系)より、リコピンなどの栄養素が多く含まれているようです。料理等に活用してみましょう。

クイズ
の答え

- ② 加熱するとサラダで食べるよりも、数倍吸収するといわれている。





Smartトレーニング

スマトレ

1時間に1回カラダを動かそう

立ってストレッチ!



①【左右】

- ① 左手は下ろしたまま、右手を左のこめかみあたりに手を添える。
- ② 頭を右の方向にゆっくりと倒し、首、肩が伸びていることを感じながら、20～30秒程度伸ばす。
- ③ 反対側も同様に行う。



②【前】

- ① 両手の指を組み、後頭部に当てて、頭の重みに任せてゆっくりと下へと倒してゆき、首の後ろが伸びていることを感じながら20～30秒程度伸ばす。



③【後ろ】

- ① 両手は下におろし、頭を後方へ倒し、あごを天井の方へ向けて、あごの下が伸びていることを感じながら20～30秒程度伸ばす。



30秒カラダを動かそう

【もも上げ】

- ① その場でウォーキングする要領でひざをおへその位置まで交互に上げて腕ふりをする。
- ② 30秒間行う。



【ひじひざタッチ】

- ① 両手を頭の後ろで組み、左ひざと右ひじを同時につけるようにする。
- ② 反対側も同様に行い、交互にくり返して30秒間行う。



人には聞けない

運動のギモン

Q 座り過ぎはカラダに良くない?

A 1日の中で、8時間以上座っていると生活習慣病になる可能性があり、死亡率が上がり、カラダに良くないといわれている。

???



病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project