

Weekly コラム

令和 2 年 9 月 29 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会)

Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

ト マ ト

9月に入り、吹く風も少し冷たく感じられるようになりました。この季節、スーパーや八百屋の店先には露地物の、色とりどり、大小さまざまなトマトが並んでいます。

トマトは、南アメリカのアンデス山脈高原地帯（ペルー・エクアドル）が原産のナス科の植物で、緑黄色野菜の代表格です。16世紀になってジャガイモと共にヨーロッパへ渡りました。当時は毒を持っていると思われていて、観賞用に過ぎなかったようですが、19世紀になって食用として広く栽培されるようになりました。日本には江戸時代、寛文年間頃にまず長崎へ伝わり、その頃は、日本でも観賞用で、『唐柿』（とうし）と呼ばれていました。食用になったのは明治以降で、日本人の味覚に合った品種の育成が盛んになったのは昭和に入ってからです。また、日本国内では、別名、赤茄子（あかなす）、蕃茄（ばんか）、黄金瓜（こがねうり）、珊瑚樹茄子（さんごじゅなす）、とも呼ばれています。

トマトは、日本では夏の季語なのですが、本来、冷涼で強い日差しを好み高温多湿を嫌うトマトの性質上、実は、本当の旬は真夏ではなく、春から初夏にかけてと初秋から初冬まで。まさに今からが旬になり、さらに旨味が増していきます。

ご存知の方もおられると思いますが、トマトは緑黄色野菜の中でも特に栄養豊富な野菜です。ビタミンCをはじめ、ビタミンAになるβ（ベータ）カロテン、リコピン等が有名です。βカロテンは、抗発ガン作用や免疫賦活化で

知られていますが、その他にも髪の毛の健康や視力の維持、粘膜や皮膚、喉や肺などの呼吸器を守る働きがあります。主なトマトの赤い色であるリコピンといわれる色素は、カロテンの一種ですが、βカロテンとは違いビタミンAには変化しません。しかしリコピンそのものが活性酸素を減らす働きがあり、生活習慣病の予防が期待できます。

また、トマトの果汁成分には脂肪を燃焼させる遺伝子を増やす『13-oxo-ODA』というリノール酸が含まれています。この成分の接種によって肝臓で脂肪燃焼に働くタンパク質が多く作られ、血糖値を低下させることが出来るそうです。それに、お酒を飲む時に一緒にトマトを食べると、食べていない時と比べて、血液中のアルコール濃度が3割ほど低下するという実験結果も発表されています。また、アルコールを完全に分解させる時間も速くなるそうです。

これから初冬にかけて、体に良い多くの栄養素を含み、味も良くなっていくトマト。晩酌のおつまみの一品に、加えてみてはいかがでしょうか。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。

ウィークリーはメールでの配信も行っております。お手数ですが、「メール希望」・「配信停止希望」と件名にご入力の上、

skc-soudan@skc.ne.jp まで空メールをご送信ください。また、FAX ご不要の際は、その旨をお電話にてお申しつけください。