



【プロフィール】荒井勝己さんは東京都出身。日本獣医畜産大学(現日本獣医生命科学大学)獣医畜産学部畜産学科卒。茨城大学大学院農学研究科資源生物科学専攻(修士課程)修了。イセファームで鶏卵の生産管理を経て、同社研究所で企画卵の研究・開発や鶏および鶏卵の品質管理等に従事。2001年に桐生大学の前身である桐生短期大学着任。専門は食品学。

トマトのふるさと南米アンデス

担当・桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 荒井 勝己

食と栄養の

桐生大学農学短期大学部准教授

情報定期便

No.016

トマトは、なすやじゃがいもと同じなす科なす属の植物で、別名「アカナス」とも呼ばれています。原産地は南ベルーのアンデス地方で、大航海時代の16世紀にスペイン人に

冷遇した時代もあり、食用としてはなかなか広まらず、17世紀末になって南欧で食用として利用されるようになっていく。原産地は南ベルーのアンデス地方で、大航海時代の16世紀にスペイン人に

よって欧州に渡来したといわれています。トマトに含まれる成分は「リコピン」と呼ばれ、食品の中でも最も多くのリコピンを含有しています。リコピンはカロテノイドの一種で、消費が大きい拡大したの第2次世界大戦以降、当初は酸味が強く青臭かったトマトのようにビタミンA活性を持たないことからあまり注目されてきませんでした。

近年になって強い抗酸化作用を有することが明らかになり、その生理機能について注目されています。空気中の酸素は炭水化物を酸化してエネルギーを作り出すために活用されます。ところが体の中に入った一部の酸素は、代謝の過程で活性酸素といわれる反応性の高い物質に変わってしまいます。この活性酸素は、過剰になると細胞膜に過酸化脂質を増加させて、細胞の老化を早めたり、血中のLDLコレステロールを酸化させて、動脈硬化を進行させたり、また遺伝子(DNA)を傷つけてがん化する要因となります。リコピンは、体の中で生じた活性酸素を取り除く働きがあります。また、リコピンはLDLコレステロールの酸化を防ぐことから動脈硬化症の改善につながると報告されています。

イタリアには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。これは年間のトマト消費量が日本の約10倍であるイタリアならではのことで、リコピンを多く含む真っ赤に熟したトマトには、他にも糖分やビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれていて、トマトを食べると病気になるというところから生まれました。トマトによる健康効果は、昔から世界中で注目されていたといえます。

※今回は「トマトの調理のこつ・レシピ」です。

保健・福祉

新型コロナウイルス 感染対策を

暑さを逃れて、だいぶりが傾いてから庭仕事に手を付けると、いくら日が長い季節といえども大してはかどらずに日が暮れてしまいます。恨めしく空を見上げると、夏の暑さが張り付いてしまったような夕焼けのグラデーションが広がっていました。

桐生地区でも全国と同様に、新型コロナウイルス

はやってる病気は?

ルス感染症の患者数が少しずつ増加してきています。流行の拡大傾向が続くと考えられますので、個人ごとの状況に応じて、マスク着用/手指衛生/3密回避などの感染対策をお考えください。

一方、手足口病の患者数は全国の傾向とは逆に減少に転じてきていますが、まだ多い状況ですのでご注意ください。

群馬県の感染症サーベイランス (7月22～28日)

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	2	8	15	24
新型コロナウイルス感染症	401	659	867	928
RSウイルス感染症	19	34	41	26
咽頭結膜熱	59	60	59	57
A群溶連菌咽頭炎	142	146	105	91
感染性胃腸炎	257	264	213	184
水痘	8	9	10	7
手足口病	424	291	266	335
伝染性紅斑	5	3	3	3
突発性発疹	23	15	19	18
ヘルパンギーナ	105	108	118	164
流行性耳下腺炎	1	5	4	11
急性出血性結膜炎	1	0	0	0
流行性角結膜炎	12	5	4	1
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	1	0	0
マイコプラズマ肺炎	1	0	2	5
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	1	0	0	1

赤くなると医者が青くなる

トマトは、なすやじゃがいもと同じなす科なす属の植物で、別名「アカナス」とも呼ばれています。原産地は南ベルーのアンデス地方で、大航海時代の16世紀にスペイン人に

冷遇した時代もあり、食用としてはなかなか広まらず、17世紀末になって南欧で食用として利用されるようになっていく。原産地は南ベルーのアンデス地方で、大航海時代の16世紀にスペイン人に

よって欧州に渡来したといわれています。トマトに含まれる成分は「リコピン」と呼ばれ、食品の中でも最も多くのリコピンを含有しています。リコピンはカロテノイドの一種で、消費が大きい拡大したの第2次世界大戦以降、当初は酸味が強く青臭かったトマトのようにビタミンA活性を持たないことからあまり注目されてきませんでした。

近年になって強い抗酸化作用を有することが明らかになり、その生理機能について注目されています。空気中の酸素は炭水化物を酸化してエネルギーを作り出すために活用されます。ところが体の中に入った一部の酸素は、代謝の過程で活性酸素といわれる反応性の高い物質に変わってしまいます。この活性酸素は、過剰になると細胞膜に過酸化脂質を増加させて、細胞の老化を早めたり、血中のLDLコレステロールを酸化させて、動脈硬化を進行させたり、また遺伝子(DNA)を傷つけてがん化する要因となります。リコピンは、体の中で生じた活性酸素を取り除く働きがあります。また、リコピンはLDLコレステロールの酸化を防ぐことから動脈硬化症の改善につながると報告されています。

イタリアには「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。これは年間のトマト消費量が日本の約10倍であるイタリアならではのことで、リコピンを多く含む真っ赤に熟したトマトには、他にも糖分やビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれていて、トマトを食べると病気になるというところから生まれました。トマトによる健康効果は、昔から世界中で注目されていたといえます。

※今回は「トマトの調理のこつ・レシピ」です。