

# ★☆☆夏野菜の豆知識☆☆★

**トマト**は冷蔵庫より**常温保存**！  
リコピンが最大60%増える！

水分の多いトマトは傷みやすいからといって、すぐに冷蔵庫に直行させていませんか？  
温かい地域が原産のトマトは寒いのが大っ嫌い。  
少し固さのあるものを選んで、  
お部屋で「追熟」させればリコピンが  
60%もアップするんです！  
★夏は2,3日、冬は1週間常温がオススメ！



**ナス**のナスニンは**油**で  
100%摂っちゃおう！！

茄子の皮には、目や肝臓の働きを良くする、ナスニンをはじめ、注目の抗酸化成分がたっぷり。  
ただし、ナスニンは水溶性のため、茹でたり煮たりすると流出します。  
調理するなら油で炒める、揚げるなど油でコーティングして、流出を防ぎましょう。



**ピーマン**の栄養を逃さない  
切り方は**縦切り**だった！

縦に切ると苦み成分はそのまま摂取できます。  
苦みの正体はポリフェノールの「クエルシトリン」という栄養で、  
高血圧予防効果があります。  
一方、輪切りに切ると食感がやわらかくなるので、生の場合には食べやすい、という一面があります。



**トウモロコシ**は芯もひげも捨てる  
とこナシ！実よりも**カルシウム**が豊富！

トウモロコシを食べる時に、芯にどうしても残ってしまう粒の付け根。ここは「胚芽」で、食物繊維や鉄分がいちばん豊富に含まれている部分なんです！  
トウモロコシのひげは、最新の研究では、花粉症などのアレルギー症状にも効果があるとされています。

