

## さばはトマトと一緒に 食べよう！

さばに含まれるDHAやEPAは酸化されやすい脂質ですが、抗酸化力の高いトマトと一緒にとれば酸化を緩和し、より高い栄養効果が期待されます。また、抗酸化力の強いリコピンは脂溶性なのでさばのような脂質の多い食品と一緒にとる事でその吸収率は高まります。

さばは旨味成分であるイノシン酸が多く含まれ味がよいといわれる魚ですが、トマトと一緒に調理すると旨味がさらに増えておいしさもアップします。トマトにも旨味成分のグルタミン酸が豊富で、イノシン酸と合わせると旨味の相乗効果で味わい深くなります。



電子レンジで簡単に出来ます！減塩でヘルシーな一品です。

## レンジで簡単！さば缶トマトカレー



1食あたり

エネルギー 490kcal 塩分 1.1g 調理時間 10分

### 材料(2人分)

- ・さばみそ煮缶.....1缶
- ・トマト.....大1個
- ・おろししょうが.....1かけ
- ・カレー粉.....大さじ1
- ・ごはん.....お茶碗2杯分



紹介者：食生活改善推進員  
小池 砂恵さん(竜ヶ丘)

### 作り方

- ① トマトをざく切りにして、耐熱ボウルに入れる。
- ② さばみそ煮缶を汁ごと入れてつぶす。
- ③ おろししょうが、カレー粉を入れて混ぜる。
- ④ ラップをしてレンジ600Wで5分加熱する。
- ⑤ レンジから取り出し全体をよく混ぜたら、ご飯に盛り付けて出来上がり。



☆は取材人の感想です。

☆さばの臭みは全くなく、さばのうま味とカレーの風味が食欲をそそり、とても美味しかったです。

カットトマト缶(約200g)で代用可能



今月は黄色のおさら(主食)です。つよい力をつくるおさらです。

R7年5月 広報紙掲載 レシピ

## 抗酸化作用とは？ →体の酸化を抑えるはたらき

私たちは体を動かして生活するために、酸素を使ってエネルギーを作りだしていますが、取り込んだ酸素の一部が「活性酸素」という物質に変化します。この活性酸素が増えすぎてしまうと、釘が酸化してさび付くのと同じように、体も酸化して健康に悪影響を与えてしまいます。抗酸化作用を利用して体を守ることが大切です。

●抗酸化物質：ビタミンC、E、カロテノイド、ポリフェノールなどが代表的で、緑黄色野菜、果物、ナッツ、お茶などに豊富に含まれます。老化や生活習慣病の予防に役立つとされますが、過剰摂取は逆効果になる場合もあるため、バランスの良い摂取が重要です。

●活性酸素のはたらきを活発にする要因：加齢、紫外線、ストレス、喫煙、飲酒、脂肪のとりすぎ、運動不足、激しすぎる運動