

【老化防止！ 5分でできる♪ 豆腐入りトマトスープ】

シリーズ5

疲労回復
促進！



生活習慣病
予防にも♪

【しらかべ調剤薬局 管理栄養士作】

【材料】（1人分）

☆ 絹ごし豆腐	100g
☆ トマトソース（市販）	大さじ3杯
☆ スライスチーズ	1枚
☆ バジルオイル	小さじ1杯

豆腐から出た水分で、トマトスープにもなります。
オイルを加えることにより、
栄養素の吸収率がグンッと
アップします♪

（エネルギー：185kcal たんぱく質：10.2g 塩分：0.7g）

【作り方】

1. 豆腐を適当な大きさにスプーンですくい、耐熱容器に入れます。
2. “1” にトマトソースをかけ、その上にスライスチーズをのせます。
3. お好みでバジルオイルをかけ、レンジ500Wで4分で出来上がり！



【今回の主役“トマト”について】



注目

赤い色素リコピンにはβ-カロテンやビタミンEよりも強力な**抗酸化作用**があるとされています。

コツ

リコピンは、栄養素を吸収しやすくするため、生のトマトよりトマトジュースやケチャップなどの**加工品のほうが、2～3倍**リコピンを**吸収しやすくなります**。

効能

トマトのビタミンCはたんぱく質と結びついてコラーゲンを作りだし、**血栓予防**になります。またクエン酸も多く含まれるため、**疲労回復にも効果的**です。

《参考文献》高橋書店「あたらしい栄養学」
女子栄養大学出版部「七訂食品栄養成分表2019」

しらかべ調剤薬局では、「外来栄養指導」「在宅栄養訪問」を実施しております。お気軽に、お声掛けください。

文責：しらかべ調剤薬局
在宅訪問管理栄養士 小谷川