

トマト



栄養成分（可食部100gあたり）

エネルギー	19 Kcal
たんぱく質	0.7 g
脂 質	0.1 g
炭水化物	4.7 g
ナトリウム	3 mg
ビタミンA	160 μg
ビタミンC	15 mg

（5訂食品成分表）

- 選び方） 肩の部分やへそのまわりが、よく張っている固くしまったものを選びましょう。ずしりと重いのも目安です。
- 保 存） 完熟している場合は、ポリ袋に入れて口を止め、冷蔵庫の野菜室に入れます。熟し足りない時は、常温で保存してから冷蔵庫に入れます。
- 特 徴） ナス科トマト属。トマトは、ビタミンA・Cを多く含み、酸味はクエン酸です。果実の橙黄色はカロチン、赤色はリコピンという色素によるものです。
- 起 源） ペルー、エクアドルが原産で、そこから中央アメリカ、メキシコに伝わりました。日本へは、17世紀半ばに伝わりましたが、真赤な色や独特の匂いが敬遠されて、一般化せず、主として鑑賞用として珍重されていました。狩野探幽が「唐なすび」としてトマトを描き、江戸前期の儒学者・貝原益軒の「大和本草」（1709年）では、「唐ガキ」と紹介しています。一般に広まったのは明治時代末期から大正時代の初期にかけてです。昭和の初めに導入されたポンテローザ(桃色・大果)は、甘みに富み、トマト臭が少なかったため、これをもとに、日本独特の品種が育成されるようになりました。

豆知識） いろいろな愛称

トマトという名前は、アステカ人により「膨らむ果実」を意味する「トマトウル」が語源です。イタリアでは、ポモドーロ(黄金のリンゴ)、ポムドアモーレ(愛のリンゴ)、イギリスでは、ラブアップル(愛のリンゴ)、ドイツでは、パラダイスアップル(天国のリンゴ)と、様々な愛称で呼ばれています。

出典）料理食材大辞典（主婦の友社） 食材図鑑（小学館）
問い合わせ先）安足健康福祉センター 健康対策課
栄養難病担当 0284-41-5895