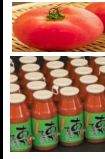


# トマト育苗の記録と情報誌

第14号  
編集  
トマト生産部  
2026. 8. 21



秩父別町のトマトジュースは、朝もぎの完熟トマトで作られています。一口飲むとトマトを丸かじりしたような、自然な甘みが口いっぱいに広がります。完熟トマトの美味しさをぜひご賞味ください。

## はじめに

前回の発行から時間が経ち、みなさんから情報誌の発行について心配されました。

7月からトマトジュースの製造が始まりました。秋ごろには今年産のトマトジュースが販売されます。

5月から毎月、秩父別学園の3年生10名が見学に来てくれています。

児童は暑い中熱心に、トマトを観察していました。



5月13日

秩父別学園3年生10名が、トマトハウスへ見学に来ました。

1人1つ質問を考えてきたようで、私のわかる範囲で答えました。

「どうやったらトマトは美味しくなりますか？」と質問されました。皆さんならなんと答えますか？

6月17日

この日も3年生が見学に来ました。

「先月のトマトから変わったところをみつけてごらん」と伝え、「トマトの実が緑！」「小さな実がついてる！」と気が付いてくれました。

私から、子どもたちに教えられることは少ないですが、観察することで、気が付いてくことが学びの一歩だと思います。

トマトを見て感じたことが、何かの役にたってほしいと思います。

7月16日

3回目の見学に来てくれました。

今までは午後に来ていましたが、今回は涼しい午前中の見学です。

実際に作業をしてもらいたいと思い、お手伝いをお願いしました。

お尻が黒いトマトを見つけて取る作業です。少ない時間でしたが、多くのトマトを取ってくれました。

作業後は、美味しそうなトマトを1人3個収穫してもらいました。

事前に用意したトマトをみんなで食べました。

「とっても甘くて美味しい！」と喜んでいま

## トマトマメ知識

### 老化やがんを予防する抗酸化物質に注目

トマトは低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富な健康野菜です。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整え食物繊維などをバランスよく含んでいます。

さらに注目されているのが、カロテノイドの仲間であるリコピンやβ-カロテン。私たちは酸素が無ければ生きていけませんが、酸素には細胞を酸化させ、老化や動脈硬化、がんなどの生活習慣病を引き起こす作用があるとわかってきたので、抗酸化作用を持つリコピンやβ-カロテンに期待が集まっています。その中でもリコピンの抗酸化作用は強力で、β-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍とも言われています。

### 健康機能成分として注目の【GABA】

GABAにはγ-アミノ酪酸 (GammaAminoButyricacid) の略でギャバと呼ばれています。トマトに多く含まれている！！

GABAには高血圧の方に効果的で、血圧を下げる事が報告されています。

他にも、リラックス効果やストレス緩和をもたらすなど、健康機能成分として注目されています。

8月11日

前回の発行が5月でした。数カ月過ぎてしまいました。

今年は、昨年と違い育成に苦戦しました。

出荷量が少ないですが、この後数量が伸びていくと思います。

今回も最後まで読んでいただきありがとうございます。

次回15号は9月の発行を予定しています。

手元が忙しい場合は、遅れるかもしれません。

てるりん

