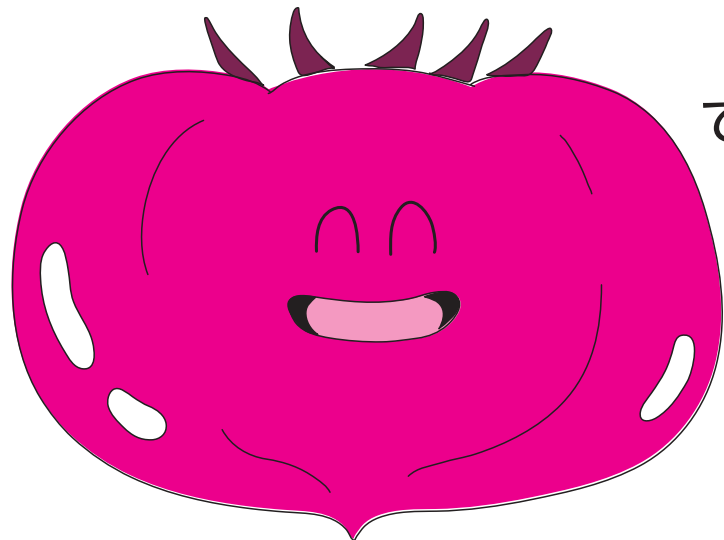


トマトが赤くなると医者が青くなる

イタリアに「赤いトマトを食べると医者はいらない」という意味のことわざがあります。実際、トマトは機能性が高く、赤くなるとリコピン・ミネラル・ビタミンが大幅に増加する栄養価の高い野菜です。特にリコピンは、高い抗酸化力があるため老化や動脈硬化の原因の1つである活性酸素を消し去る力があります。そのため肥満・高血圧といった生活習慣病の予防や美肌などにも効果があるとされています。

トマトは生よりも加工されたものの方が栄養を効率よく取ることができます。加工用のトマトは生食用と違い、熟して真っ赤になったトマトを使います。さらに、リコピンは油にとけやすく、熱に強い性質なために加熱・粉砕された加工品はリコピンを覆う膜がなくなっているため吸収もスムーズに行うことができます。



栄養豊富で万能なトマトはいろいろな料理に化けることができる食材です。

※夏野菜のトマトは身体を冷やす効果があります。妊娠をされている方（特に冷え性の方）は食べ過ぎに注意しましょう。

 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。