

リコピン

トマトなどに含まれる赤い色の成分「リコピン」は、人参やかぼちゃの色素「カロテン」の仲間で、トマト以外にもパプリカやスイカなどにも含まれています。

リコピンは活性酸素を取り除くはたらきがあるため、**老化やがんを予防する成分**として注目されています。リコピンを多く含む食べ物は**スイカやグアバ**がありますが、年中食べられる**トマト**がおすすめです。トマトはさまざまな栄養成分が豊富な野菜で、**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、腸内環境を整える食物繊維**などをバランス良く含んでいます。また、リコピンには善玉(HDL)コレステロールを増やすはたらきがあるため、血栓などの原因となる悪玉(LDL)コレステロールを減らし、**血流を改善する効果につながります。**

リコピンを効果的に取り入れるには、**トマトを加熱すること**です。リコピンは熱に強く油に溶けやすいため、**オイルブオイル**などを使って加熱して食べるとからだにより吸収されやすくなります。

