



# トマト



## ●トマトが赤くなると医者が青くなる●

トマトに含まれている**リコピン**は、「抗酸化作用」が強いことが分かっていて、生活習慣病予防や老化抑制に効果があります。**リコピン**の抗酸化作用は、緑黄色野菜で有名な「β-カロテン」の2倍以上、ビタミンEの100倍以上にもなります。

生活習慣病などの大病の原因となる活性酸素を除去してくれるのが赤い色素の**リコピン**！発ガン抑制や心臓病などの予防効果にも発揮します。

## ●リコピンの効率的な摂り方●

リコピンは脂溶性のため生のトマトを単独で食べるより、サラダにして**ドレッシング**をかけて食べたり、調理したりした方がより吸収率がよくなります。

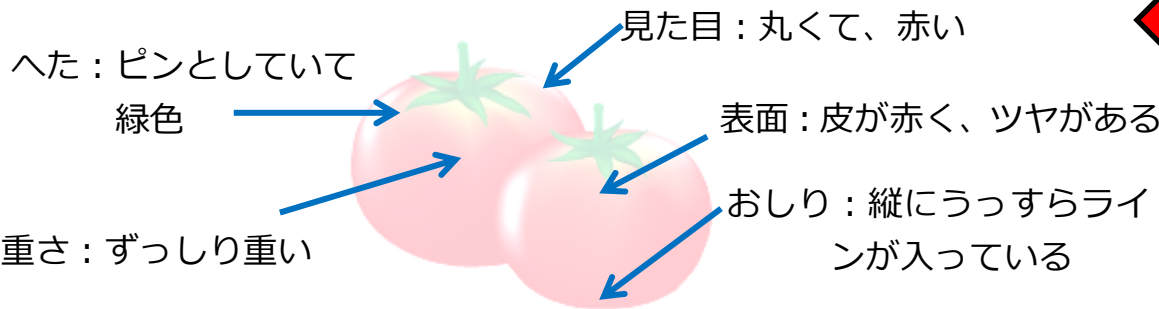
リコピンの摂取量の**目安は1日15~20mg**程度です。大きめのトマト1個のリコピン含有量は7~8mg程度なので、トマト2個で約15mgのリコピンが摂取できます。

また、トマトジュースは10ccで1mgのリコピンが摂取できます。200ccのトマトジュースなら20mgのリコピンを摂ることができます。

## ●美味しいトマトの特徴●

**NG**

- ・へたの周りがヒビ割れている
- ・へたがしおれている
- ・形が角ばっている



## ●トマトの保存方法●

**野菜室**の場合…

ポリ袋かラップに包み、へたを下にして冷蔵庫の野菜室に保存します。少し青いものは、常温で置いておくと、成熟が進みます。

**冷凍する**場合…

細かくカットして密封容器に入れるかへたをくりぬきポリ袋などに入れます。冷凍したトマトは料理に使うのに便利です。保存期間は3週間が目安です。

