

## 夏野菜の代表「トマト」の勧め



### 夏のトマトはおいしいだけじゃない！



保健師：大岡睦子

リコピンやβカロテンで血管を健康にします



トマトの赤い色素リコピンはアンチエイジングに役立つ抗酸化作用があり、老化や生活習慣病の原因となる活性酸素を取り除く働きがあります。加熱に強いのでオリーブオイルで加熱すると動脈硬化は引き起こす血管の疾患に効果あり！

#### トマトの栄養（生100gあたり）

エネルギー	20kcal	食物繊維	1.0g
タンパク質	0.7g	カリウム	210mg
脂質	0.1g	βカロテン	540μg
炭水化物	4.7g		

出典：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

糖度は高くても低カロリー！ビタミン・ミネラル・繊維質も豊富！カリウムも高いので高血圧にも効果あり！

ニュージーランドの研究ではトマトを毎日食べた人の悪玉コレステロールが下がった。



フィンランドの研究では46歳から55歳の男性の脳卒中のリスクが55%低下した。



## おいしく食べて健康に！