

# 栄養だより

平成23年 7月 NO.194

梅雨も明け、いよいよ本格的な夏がやってまいりました

皆様ご容態はいかがでしょう

今回は **リコピン** について紹介します

・◎～・●～・ **リコピン** とは…？ ～◎～・●

カロテノイドの一種で、トマトやトマト製品などに含まれる赤色の成分。

・●～◎～ **リコピン** の効能 ～●～◎

血液の流れがよくなり、新陳代謝が上がる。美肌にも効果がある。抗酸化作用が高く、老化を防ぐ為、シミやシワなどの予防にも良い。メラニンを抑え、美白にも効果がある。リコピンは、油に溶けやすく、熱に強い性質なので、トマトの煮込み料理など、オリーブオイルと組み合わせた料理が最適。生で食べるより、吸収が良く、量も多く取ることができる。

・◎～・●～ **リコピン** を多く含む食品 ～◎～・●

トマト、柿、すいか、トマト製品(ケチャップ)等

