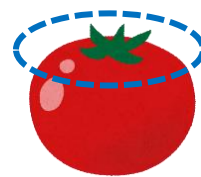


銚田市の特産品**トマト**の赤色の正体である「**リコピン**」は、カロテノイドの一種です。リコピンは油に溶ける性質を持つため、油と一緒にとると吸収率が高まります。

〈おいしいトマトの選び方〉

肩の部分やそのまわりが、よく張っている固くしまったものを選びましょう。手にとってずっしり重いのも、ひとつの目安です。

皮はよく色づいてムラがなく、ヘタ部分は濃い緑色のものの方がいいでしょう。キズのあるものは傷みやすいので避けるのが無難です。



〈リコピンを効率よく摂る方法〉

・油と一緒に摂ろう

リコピンは油に溶けやすい性質のため、油と一緒に食べると体内への吸収率がアップ！

・生より加熱して食べよう

トマトをはじめとする野菜や果物などの植物には、強固な「細胞壁」があり、栄養素の吸収を阻害しています。加熱することで細胞壁が柔らかくなり、リコピンの吸収率を高めることができます。トマトソースやシチュー、スープ、トマトピザ、トマトトーストなど、加熱調理して食べるのがおすすめです。じっくり火を通すとより吸収率が高まります。また、細胞壁は咀嚼でも柔らかくなるので、よく噛んで食べましょう！

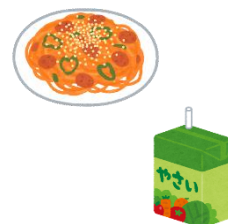


〈もっと手軽にリコピンを摂るには〉

・市販品を上手に活用しよう

日々の生活が忙しく、野菜を調理して食べる時間が取れない方は、野菜ジュースや総菜を利用してはいかがでしょうか。コンビニやスーパーマーケットで手軽に購入できるので、調理するより簡単に食べることができます。トマトケチャップを使用した料理やトマトジュースなどを選ぶと good！

ただし、市販品は美味しく食べられるように砂糖や塩が多く使われている場合があるので食べ過ぎには注意しましょう。



VEGEDAY 野菜の栄養を知る「オススメは朝 or 夜？トマトの栄養リコピンを効率よく摂る方法」

VEGEDAY 野菜の種類「[トマト] 選び方は、重さとヘタの色！保存のコツや下ごしらえも」