

真っ赤に熟したトマトは リコペン（赤色）とカロテン（黄色） を多く含んでいます。

リコペンとは

トマトの赤みをつくっている色素で、抗酸化作用があり、活性酸素の働きをおさえると言われています。



カロテンとは

体内でビタミンAに変化します。油と一緒に摂取すると吸収率が高まります。

栄養・機能性成分	測定値(100gあたり)
リコペン	2.5mg
カロテン	631 μg
水分	95.0g

※ この測定値(平均)は、JA下野(栃木県)管内で生産されたトマトを平成18年11月21日に測定した値です。

1日5皿分(350g)以上の 野菜を食べましょう！

1皿70g × 5皿分 = 350g