

## 丸くて赤い、かわいい野菜【トマト】



まっ赤なトマトには栄養がいっぱい含まれています。その中でも有名なのが、トマトの赤色のもとになっている“**リコピン**”です。

## 【リコピン】

カロテノイドという色素の一種で、がんや老化を予防する**抗酸化作用**があります。“トマト”と“ミニトマト”にはどのような違いがあるかご存知でしょうか？

## “トマト”と“ミニトマト”の違い



可食部の100gあたり

|          | トマト  | ミニトマト  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 大きさ      | 7～10cm                                                                                | 3cm程度                                                                                     |
| 重さ       | 150～200g                                                                              | 15～20g                                                                                    |
| エネルギー    | 19kcal (水分が多い)                                                                        | 29kcal                                                                                    |
| 果糖       | 1.6g                                                                                  | 2.4g (甘味を強く感じる)                                                                           |
| β-カロテノイド | 540μg                                                                                 | 960μg (リコピンが豊富)                                                                           |

## トマトとオレンジジュースのゼリー

【材料：4個分】

トマトピューレ 150g  
オレンジジュース 200ml  
はちみつ 大さじ1  
レモン汁 大さじ1  
ゼラチン 5g



【作り方】

- ① トマトピューレ、はちみつ、レモン汁を入れ、ミキサーにかけます。
- ② ボウルに温めたオレンジジュース（80℃以上）を入れ、ゼラチンを加え、混ぜて溶かします。①を加えて混ぜます。
- ③ ①に②を流し入れ、粗熱がとれたら、冷凍庫で1時間ほど冷やし固めて出来上がりです。



## 歯茎の健康

健康な歯茎



コラーゲン形成が  
上手いかないと

歯周病



歯茎が**ピンク色**だと健康な証拠だと言われています。  
この健康な歯茎は、**コラーゲン繊維**からできています。

歯茎が健康な状態の時は、コラーゲン繊維が壊れたとしてもすぐに再生します。

ですが、歯周病のような歯茎にトラブルがあると再生が上手くいきません。悪化すると歯茎から出血してしまいます。

それを防ぐためには、歯茎に必要なコラーゲンを形成する栄養素を摂りましょう！

【コラーゲン生成に必要な栄養素を多く含む食品】

**たんぱく質**：肉類（鶏ささみ）、魚類（いわし）、卵、大豆製品、乳製品

**ビタミンC**：野菜（ピーマン、パプリカ）、果物（キウイフルーツ、アセロラ）

**鉄分**：肉類（レバー）赤身魚（マグロ、カツオ）、野菜（小松菜、ほうれん草）、納豆、ひじき