

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 (水分量が多い)	29kcal
果糖	1.6g	2.4g (甘味を強く感じる)
β-カロテノイド	540 μg	960 μg (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°C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くいかないと

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