



トマトの赤い色、体にいいって本当？ トマトをおいしく食べて健康を維持しよう。

最近トマトの赤い色素、「リコピン」ががんや動脈硬化などの生活習慣病を予防する効果があると紹介されました。この「リコピン」は、トマトそのままよりトマトジュースやトマトケチャップなどの加工品の方が含有量も多く、吸収されやすいことが判りました。そこで「リコピン」とは何か、どんな風に体にいいのかについて紹介します。

- 「リコピン」について -

「リコピン」って何？

野菜などの黄色、橙色、赤色を呈する物質の総称をカロチノイドと言います。中でもトマトや金時にんじんに多く含まれている赤い色素が「リコピン」です。「リコピン」はよく知られている - カロチンと違って体内でビタミンAには変わりません。

リコピンの機能性

リコピンには生活習慣病を引き起こす原因の活性酸素を消去する能力、老化の引き金となる過酸化脂質の生成を抑制する働きがあります。さらに、リコピンが体内に摂りこまれるとその強い抗酸化作用によって体内の組織を酸化的な障害から守ってくれたり、発ガン抑制作用を持っていると考えられています。

- 「リコピン」を豊富に含んだトマト -

「リコピン」を効率よく摂るにはどうしたら良いのでしょうか。

1. トマトの色が赤いほどリコピンが多く含まれています。私達が普段生で食べているトマトはピンク系トマトといわれ、加工用の赤系トマトに比

べてリコピンの含有量は3分の1程度です。

2. 加工したトマトのリコピン吸収率が高いのは加工(すりつぶす・搾る)の段階で色素細胞を壊すことによるもので、ジュースやケチャップの方が生で食べるよりも吸収がよいということになります。特にケチャップは加工の段階で濃縮されているのでリコピンの摂取量も多いというわけです。また、リコピンなどのカロチノイドは、油に溶けやすく、熱に対して安定していることから、油で炒めたり、調理することで吸収が良くなります。

おいしく食べて健康維持

リコピンの効用については研究が始まったばかりで、まだまだこれから研究され、さらに多くの効用が解明されていくことでしょう。そしてそのリコピンを多く含んでいるトマトを毎日食べるにはおいしいことが一番大切。トマトにはうま味成分もたっぷり含まれているからケチャップやソースといった調味料として活躍しているのです。トマトジュースやトマトベースの野菜ジュースは、私達の体をきれいにしてくれる、手軽で健康的な飲み物といえるでしょう。



地中海の太陽の恵み、完熟トマトを5個使用。
素材のおいしさそのままに、健康まるごとジュース。

『まるごとトマト』(食塩無添加)

カゴメ

「カゴメ」のトマトジュースに新しく『まるごとトマト』が仲間に加わりました。素材のおいしさそのままに、ノドごしのよいナチュラルでフレッシュなおいしさです。

「地中海発」と言う通り、使用しているトマトは、スペイン産・トルコ産・ポルトガル産の地中海の太陽をたっぷり浴びた甘味の多い完熟トマトです。もちろんトマトのもつ魅力をまるごと活かすために食塩、砂糖、着色料、保存料の添加物は一切使用していません、無添加の自然のままのおいしさです。

1本(350gPETボトル)に完熟トマト5個分で1日に必要な野菜摂取量の目安である350gが補給できます。

カゴメ独自の技術で仕上げ、これまでにないライトな飲み口とさらっとしたのどごしはきっとトマトジュースのユーザーを大きく広げていくでしょう。



『まるごとトマト』
350gPETボトル
希望小売価格：150円

トマトと果実、相性ピッタリのジュース！
飲みやすさがおいしさの完熟搾り

『充実野菜 トマト&果実』

伊藤園

「伊藤園」の野菜系飲料、「充実野菜シリーズ」の中でトマトをベースにした『充実野菜 トマト&果実』は完熟トマトを使用し、100%果汁をミックスしたトマトカクテル飲料です。

真っ赤に熟した完熟トマトはリコピンもたっぷり、果汁の持つ栄養分と力を合わせてからだの中からきれいにしてくれます。砂糖、食塩、着色料などは無添加。おいしくて飲みやすく、健康をサポートしてくれるジュースといえます。容量も3タイプ。190g缶と500g、930g入りPETボトルの充実ラインアップ。シーンに合わせてお好きなサイズでお楽しみいただけます。

「伊藤園」では6月中旬よりさらに野菜系飲料の品揃えを充実させるためにトマトベースの『旬野菜』『熟トマト』190g缶を発売する。これまでのトマトジュース・野菜ジュース飲用者の不満点を解消した仕上がりとなっています。飲みやすさとおいしさにこだわった「充実野菜」シリーズで上手に野菜不足を補ってはいかがでしょう。



写真は190g缶：115円

500gPETボトル：180円
930gPETボトル：340円

自然のチカラはからだにおいしい！

緑黄色野菜汁とフルーツ果汁をブレンドした100%ジュース

『デルモンテ 緑黄色野菜ジュース』

『デルモンテ 緑黄色野菜とらなきや』

『デルモンテ くだものと野菜とらなきや』

キッコーマン

不足しがちな野菜をいかにおいしく、十分に摂るかという要望に応え発売されているのが「キッコーマン」のデルモンテ野菜ジュースシリーズ3種類。

『デルモンテ 緑黄色野菜ジュース』は野菜汁100%。6種類の緑黄色野菜(トマト、にんじん、小松菜、ほうれん草、クレソン、パセリ)で、ご家庭のミキサーで作ったようなあらごタイプ。食塩無添加でさらに健康的。1日に必要な緑黄色野菜をコップ1杯で補給できます。

『デルモンテ 緑黄色野菜とらなきや』は飲みやすさの中にも野菜を感じるセンイの飲みごたえ。8種類の緑黄色野菜(トマト、赤ピーマン、ほうれん草、ブロッコリー、ピーマン、パセリ、にんじん、かぼちゃ、根菜ヤーコン)と4種類の果汁をブレンドしました(野菜汁50%、果汁50%)。

『くだものと野菜とらなきや』は野菜をとりながら果物のおいしさも楽しめるスッキリブレンドのミックスジュース。6種類の野菜(にんじん、トマト、ほうれん草、ブロッコリー、パセリ、かぼちゃ)と5種類

の果物をブレンドしています(野菜汁40%、果汁60%)。

しっかりした飲みごたえを好む野菜ジュース派と飲みやすさを好むフルーツミックス派、どちらも満足できるラインアップです。



『緑黄色野菜ジュース』900g 希望小売価格330円

『緑黄色野菜とらなきや』930g 希望小売価格330円

『くだものと野菜とらなきや』930g 希望小売価格330円