

ト マ ト



桃太郎

トマトが赤くなると医者が青くなる!?



トマトのヘルシーパワー☆

✓ リコピン (赤色の色素)

- ・ 強い抗酸化力をもつ(ビタミンEの100倍以上!)。
- ・ がんや老化の進行を抑制する。

✓ カロテン (体内でビタミンAに変わる)

- ・ 眼や皮膚や消化器官など粘膜の働きを活発にして免疫機能を高める。
- ・ さまざまなガンリスクを低減する。

✓ ビタミンC

- ・ コラーゲンの生成を助け、血管や肌の細胞を結びつけ血栓予防に。

✓ クエン酸

- ・ 胃液分泌を促し、疲労物質の乳酸を除去し、疲労回復に効果的。

✓ カリウム

- ・ 余分なナトリウムを排出し、血圧を下げる。



酸化で血管がもろくなると…



1. 活性酸素により酸化した LDL コレステロールが血管の内壁に入り込む



2. 酸化 LDL コレステロールをごみ処理担当のマクロファージが食べ、こぶができる
→血液が流れにくくなる(動脈硬化)



3. こぶが破裂してしまうと、それを修復するために集まった血小板が血栓となり、血管をふさぐ。
→心臓の動脈で起こると「**心筋梗塞**」に
→脳の動脈で起こると「**脳梗塞**」に

★トマトには活性酸素の発生を防ぎ、除去する「抗酸化成分」が豊富に含まれています

ファーストトマト

フルーツトマト

イエロープラム

エバークリーン

プラムトマト



ポモロッシン

レモン
トマト

