



Vol.2

ト マ ト

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
- ・ さまざまながんのリスクを低減する

✓ ルチン

- ・ 毛細血管を強化して高血圧を予防し、動脈硬化の進行を遅らせる

✓ ビオチン

- ・ ビタミンCとともにコラーゲンの生成を助け、肌を健康に保つ

✓ 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、こぶがでる
→血液が流れにくくなる(動脈硬化)

★「抗酸化作用」は活性酸素の発生を防ぎ、除去する働きがあります。



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

Tomato recipe

～トマトとベーコンの Pasta～



- ①ニンニク、ベーコン、トマトをオリーブオイルで炒める。
- ②茹でたパスタをからめて塩コショウで味を調える。

～トマトとクリームチーズのカナッペ～

- ①1cm 角に切ったトマトとクリームチーズ、パセリ、オリーブオイル、塩コショウを混ぜ合わせる。
- ②オリーブオイルを塗ってトーストしたバケットに乗せる。

