

9月15日（金）

きょうは、ミネストローネに使われている“トマト”についてのお話をします。

“トマト”には、ビタミンA・ビタミンB6・ビタミンC・ビタミンE・リコピン・カリウムなどの^{えいよう}栄養がたっぷりつまっていて、昔から「医者いらず」と言われています。特にリコピンという^{えいよう}栄養は、トマトの赤い色に^{ふく}含まれていて、^{せいかつしゅうかんびょう}生活習慣病や^{こうさんかさよう}抗酸化作用とって体が^さ錆びて^{ろうか}老化してしまうのを^{ふせ}防いだりする^{こうか}効果があります。

トマトが苦手な人もいますが、^{えいよう}栄養たっぷりです。いろいろな^{よぼう}病気の予防になりますので、残さずにしっかり食べましょう。