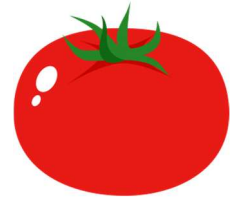


献立ひとくちメモ

5月14日(木)

今日のスープにはトマトが入っています。

〈多く含まれる栄養素〉



ビタミンC

- ・体の免疫の働きを支えてかぜ予防に役立つ
- ・コラーゲン生成を助けて肌をきれいにする

リコピン(トマトの赤色の色素)

- ・抗酸化作用がある
- 活性酸素(細胞を傷つけたり老化を進めたりする原因になる)を抑える効果がある

他にも、老化予防のビタミンE、体内の塩分量を調整するカリウム、便秘予防に役立つ食物繊維なども含まれています。

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざもあります。