



トマトのなり方

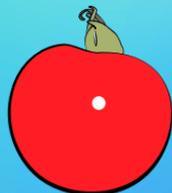


トマトの花



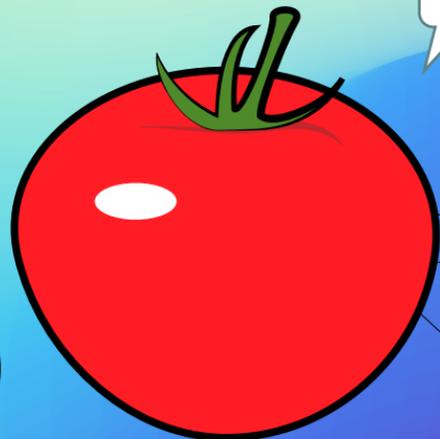
緑黄色野菜

主な生産地



ミニトマト

(大きいトマトと比べて栄養約2倍)



トマト

トマトの加工品



缶詰のトマト



トマトジュース



トマトペースト



ケチャップ



ハヤシライスのルー



ドライトマト



ゼリー



トマトピューレ



○ 良いトマト



✗ 悪いトマト

主な栄養



リコピン



ビタミン B6



ビタミン C



肌を丈夫に
血液を作る



美肌になりたい人

おすすめの食べ方



カプレーゼ



リコピン x オリーブオイル = 吸収力が上がる



色による栄養の違い



リコピン

粘膜を丈夫に



ルチン

血液をサラサラに



アントシアニン

目の疲れを取る



クロロフィル

抗酸化作用