

色が異なるミニトマト。栄養の違いは？

最近には様々な色のミニトマトがありますが、実は持っている栄養素(色素)の違いで色が異なります。

●赤～ピンク

赤は抗酸化作用が高い「リコピン」の色素です。血糖値の低下と動脈硬化の予防が期待され、赤いほどリコピンを多く含みます。

●オレンジ～黄色

ニンジンやカボチャに多い「ベータカロチン」が多めです。老化を抑え、肌や髪を健康に保つとされます。

●緑色

リコピンをほとんど含まず、代わりに筋力や持久力を高めると言われる「トマチジン」を多く持っています。熟しても緑色なのが特徴。

●紫～黒色

ブルーベリーで知られる「アントシアニン」が豊富。ヨーロッパなどで人気の品種です。

