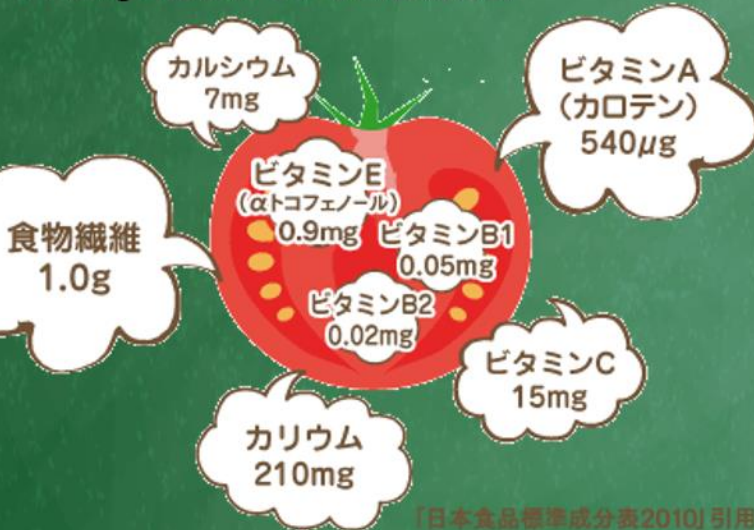


# 今月の食材

## トマト

トマト100gに含まれている栄養成分量



さまざまな栄養成分が、バランス良く含まれているトマト。一般的な野菜に多く含まれるビタミンAやビタミンCが豊富なのはもちろん、ビタミンEも含まれています。さらにカリウムや食物繊維など、トマトに含まれる栄養成分は実に好バランスで、現代人の食生活にピッタリの食材といえます。

トマトの栄養効果6つ（がん予防・免疫力アップ・美白効果も）

- 肌・血管・脳の老化防止
- 心臓病・糖尿病の予防効果
- 骨を丈夫にする
- 免疫力を高めアレルギーを改善する効果も
- 癌（がん）の予防効果
- 目に良い

