



吉田和敬 研究員
カゴメ研究開発本部
自然健康研究部

商品エビデンス研究グループで、リコピンをはじめ、野菜の機能性成分の研究を担当。「朝、トマトを食べるとリコピンの吸収効率が高いのは、食事前の空腹時間の長さなど食事のリズムが影響しているようだ」。



寺内公一 准教授
東京医科歯科大学
大学院
医歯学総合研究科

産婦人科医。女性健康医学講座で「食」による女性の健康維持をテーマに更年期症状の緩和に取り組む。キッコーマン、日本デルモンテと共同で、更年期女性を対象にしたトマトジュースの血清中性脂肪抑制効果なども研究している。

期待できる。
トマトの栄養価を余すことなくとるには、朝が最適だ。カゴメ研究開発本部の吉田和敬研究員によると、「まだ動物実験だが、昼や夜よりも朝にトマトをとるほうが、リコピンの吸収率が高いことが明らかになった」。塩トマトにすることのメリットは二つある。一つは、トマトODAなどの機能性成分やビタミンなどの栄養分は、刻むことでとりやすくなること。もう一つは、素材や調味料としてトマトを活用する幅が広がることだ。朝食にも使い勝手がいい塩トマトの活用術は次ページから紹介しよう。

朝に食べると
リコピンの
吸収率がアップ!

脂肪を燃やす!
美肌になる!

「塩トマト」でダイエット

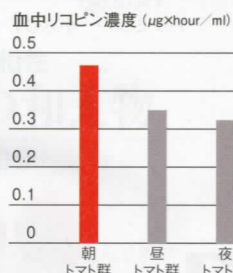
トマトを塩とハチミツに漬けた「塩トマト」がブームの兆しを見せています。今が旬のトマトには、美肌やダイエットに役立つ美容成分がたっぷり。朝、食べれば、リコピンの吸収がいいことも最新研究で分かりました。

トマトにはダイエットや美肌に効く成分がいっぱい!

トマトで有名なのは、リコピンの美肌効果。このほか、トマトジュースの摂取で血中の中性脂肪が低下したというデータもある。寺内准教授は「トマトODAなどトマトの健康成分の複合作用による」と分析する。

シミ、シワを防ぐ
リコピン

赤い色素成分のリコピンが肌に蓄積し、紫外線などによる活性酸素の害から肌を守る。また、肌のバリア機能や保水機能を担う角層の新陳代謝も促す。これによって、シミやシワを抑える効果が期待できる。最新研究では、リコピンは昼や夜より朝にとるほうが吸収効率が高いことが分かった。



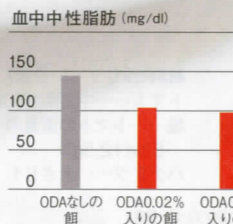
リコピンは朝にとると吸収が高まる

ラットを3群に分け、それぞれ朝、昼、夜の3食のうちいずれか1食をトマト乾燥粉末入りの餌にした。ほかの2食は通常食。4週間後に調べると、朝にトマト乾燥粉末入りの餌を食べた群が最も血中リコピン濃度が高かった。

(データ:カゴメ、日本農芸化学会2015年度大会で発表)

脂肪燃焼を促す
トマトODA

トマトODA(13-oxo-ODA)は不飽和脂肪酸の一種で、エネルギー代謝を活発にし、脂肪燃焼を促す効果があることが、近年の動物実験で明らかになった。皮の部分に多いので、皮ごと細かく刻んで食べると効率よくとれる。



トマトODAで中性脂肪が低くなった

肥満・糖尿病モデルマウスを2群に分け、トマトODAを0.02%または0.05%混ぜた餌を4週間食べさせた。結果、トマトODAなしの餌を食べた群に比べ、ODA入りの餌を食べた群は血中の中性脂肪の値が30%低かった。

(データ:PLoS ONE:7,2,e31317,2012)

コレステロールを抑える
トマトシドA

機能性成分サポニン的一种で、コレステロールを抑える作用がある。種の部分に多い。最近では、やはりサポニン的一种でトマトに含まれるエスクレオシドA、エスクレオサイドAも、動脈硬化の予防や中性脂肪低下の効果があるとして研究が進む。

糖尿病を防ぐ
オスモチン

トマトに含まれる植物性たんぱく質の一種。体内で糖の代謝を整えるアディポネクチンと似た働きを持ち、糖尿病の予防に役立つとして研究が進んでいる。トマトなどのナス科野菜に多く含まれている。

今、話題!
塩トマトにすれば、
もっとトマトが
食べられる!

SALTED
TOMATO

濃い塩トマトは
調味料として使う

塩分 **5%** みじん切り

薄い塩トマトは
素材として使う

塩分 **1%** ひとロサイズ