

正解 ② リコピン



トマトの赤色色素は「**リコピン**」という成分です。リコピンには体が酸化されるのを防ぐ強力な抗酸化作用があります。酸化が進んだ状態は、いわゆる錆びついた状態といえ、動脈硬化や高血圧、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まります。そのため、抗酸化作用を有するリコピンは生活習慣病予防や、美肌効果が期待されています。

なお、トマトにはリコピン以外にも黄橙色の β -カロテンなども含まれており、果皮と果肉の色素の構成により果実の色が決まります。例えば、イエロートマトは β -カロテンの割合が多いため、黄色い色をしているのです。 β -カロテンも強い抗酸化作用を持っています。

近年、インディゴローズというブルー(ブラック)トマトが売られていますが、この青黒さはブルーベリーなどに含まれるアントシアニンという色素によります。ちなみにブルートマトにもリコピンなど一般的なトマトの成分も含まれています。

