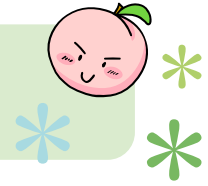


ミニトマトのお話（中）



みなさん、こんにちは。今日は「ミニトマト」のお話です。

ミニトマトは、名前の通り実の大きさが5から30グラムの小さなトマトのことで夏が旬の緑黄色野菜です。プチトマトと呼ばれることもあります。トマトの色といえば赤色ですが、ミニトマトの色は、赤やオレンジ、うすい緑色のものもあり、形も丸だけでなく、だ円をしたものもあります。

ヨーロッパには、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトにはさまざまな栄養がたっぷり含まれています。ミニトマトは小さいですが、肌の調子を整えるビタミンCやがんの予防になるリコピン、骨をつくるカルシウムや目の働きをよくするカロテンがトマトよりたくさん入っています。

これから旬をむかえるミニトマトを食べて元気に過ごしましょう。