



トマト最強！

——リコピンの持つ力とは？

「トマトが赤くなると医者が青くなる」——これはヨーロッパのことわざですが、それほどまでにトマトは健康効果が高い野菜とされています。そのパワーの中心にあるのが、リコピンという赤い色素成分です。

■リコピンとは？

リコピンはトマトの赤色を作っているカロテノイド系の天然色素の一種。β-カロテンと同じ仲間で、特に強力な抗酸化作用を持つことで知られています。リコピンの抗酸化力は、なんとβ-カロテンの2倍以上、ビタミンEの100倍以上とも言われています。

■リコピンの健康効果

・生活習慣病の予防

活性酸素の除去により、動脈硬化や高血圧、糖尿病などの予防に寄与します。

・美肌・アンチエイジング効果

紫外線などによる肌の酸化ストレスを軽減し、シミ・しわを防ぐ助けになります。

・がん予防の可能性

特に前立腺がんや胃がん、大腸がんのリスク低下との関連が、多くの研究で指摘されています。

・疲労回復・免疫力アップ

細胞のダメージを減らすことで、全身の回復力や抵抗力を底上げします。

■効果的な摂取方法

リコピンは脂溶性の成分であるため、「油と一緒に加熱して摂る」のが吸収率アップのポイントです。

- ・トマトソース（オリーブオイルで炒めたもの）
- ・トマトスープや煮込み料理
- ・トマト入りのオムレツやグラタン

また、加熱することでリコピンが細胞壁から遊離され、生食よりも体内吸収率が高くなるこ

とがわかっています。

■加工トマトも優秀！

トマトジュース、トマトピューレ、ケチャップなどの加工品にもリコピンは多く含まれており、日々の食生活に無理なく取り入れることができます。特に無塩タイプや低糖タイプを選ぶと、健康志向にもぴったりです。

■リコピン以外にも多くの栄養素が含まれている

成分名	働き・効果
リコピン	強力な抗酸化作用。生活習慣病・老化・がん予防に効果が期待される。
ビタミンC	免疫力アップ、コラーゲン生成、美肌効果、抗酸化作用。
ビタミンA (β-カロテン)	皮膚や粘膜の健康維持、視力のサポート、抗酸化作用。
カリウム	余分な塩分を排出し、血圧の調整やむくみ予防に効果的。
食物繊維 (ペクチン)	腸内環境を整える。便秘改善やコレステロールの排出を助ける。
葉酸	細胞分裂を助け、妊娠期の胎児の発育に重要。貧血予防にも。
ビタミンE	抗酸化作用があり、血流の改善や細胞の老化防止に関与。
ルチン	血管を強化し、毛細血管の健康維持。血圧の安定に寄与。
クエン酸	疲労回復、代謝促進、酸味による食欲増進効果も。

■まとめ

トマトの赤は、ただの色ではありません。それはリコピンという自然の力強い味方。美容・健康・病気予防――あらゆる角度から私たちを支える、まさに「最強野菜」と言っても過言ではないでしょう。あなたの食卓にも、今日から**“赤の一品”**を加えてみませんか？

サプリメントデータベース管理者
山本 剛久
2025 年 6 月