

## リコピン

### 加熱によって、抗酸化力がアップ!

リコピンは、トマトやスイカなどに含まれる赤色の色素成分です。抗酸化力が強く、そのパワーはビタミンEの100倍にあたるといわれています。また、肌のシミの原因になるメラニンを生み出す「チロシナーゼ」という酵素の発生を抑え、体内のコラーゲンを減らしにくくする効果もあります。

タキイの「ファイトリッチ」シリーズでは、「フルティカ」や「千果」<sup>ちか</sup>、「CF千果」に従来の赤大玉トマトの約2倍<sup>きよつ</sup>、「京くれない」には従来西洋ニンジンの5倍以上のリコピンが含まれており、その効果が期待できそうです。

リコピンは脂溶性なので、吸収を高めるなら炒め物や揚げ物など油を使った調理方法がおすすめ。生で食べるよりも、ホールトマトやトマトケチャップなどの加工品の方がリコピンが豊富です。

### 「リコピン」の吸収を高める、おすすめの食べ合わせ

「フルティカ」



「京くれない」



ビタミンE



アボカドなど

乳製品



バターなど

アボカドに含まれているビタミンEには、リコピンの吸収を高める働きがあります。また、乳製品との相性もよく、バターや牛乳との食べ合わせも効果的です。

## カロテン

### 皮つきのまま食べて、むだなく摂取!

緑黄色野菜に多く含まれ、特にニンジンの橙色の色素として知られているのが「カロテン」です。カロテンには「 $\alpha$ -カロテン」や「 $\beta$ -カロテン」など種類が多く、橙色がより鮮やかなものほど豊富に含まれているという傾向があります。免疫力を高めて肌のかさつきを防いだり、粘液を強くする効果があるとされるので、肌荒れや風邪をひいた時に積極的に摂取するとよいでしょう。

リコピンと同様に脂溶性なので、炒め物や揚げ物など、油を使うと吸収が高くなります。また、カロテンは特に皮に多く含まれているため、ていねいに洗って皮つきのまま調理すると、栄養を余すことなく取り入れることができます。

「ファイトリッチ」シリーズでは、「オレンジ」「こどもピーマン」「オレンジ千果」にカロテンが多く含まれています。

### 「カロテン」の吸収を高める、おすすめの食べ合わせ

「こどもピーマン」



「オレンジ」



脂肪



ゴマなど

亜鉛



タコなど

ゴマなど脂肪分の多い食材は、カロテンの吸収をアップさせます。カロテンの働きをサポートするなら、タコに含まれる亜鉛との食べ合わせがおすすめです。

赤・橙・黄・白・紫の、野菜の5つの色素成分に着目して、機能性を研究・開発したタキイの「ファイトリッチ」シリーズ。

今回は、赤の「リコピン」、橙の「カロテン」「シスリコピン」の特長と、おすすめの食べ合わせをご紹介します。

ニュートリション・エキスパート  
栄養学博士

しらとり きなえ  
白鳥 早奈英

日本で初めて栄養学的な面から「食べ合わせ」を提唱。著書は「食べ合わせ新百科」(ブックマン社)など(タキイでの取扱いはありません)。



## シスリコピン

### そのまま食べても、吸収率が高い!

リコピンには「シス型」と「トランス型」があります。生の野菜に含まれているリコピンのほとんどがトランス型で、加熱することによりシス型のリコピンに変化します。それが「シスリコピン」と呼ばれる成分です。「ファイトリッチ」シリーズの「桃太郎ゴールド」や「クックゴールド」「オレンジクイン」に見られるように、橙黄色の色素で構成されています。

体内での効果はリコピンとほぼ同じですが、シスリコピンはリコピンに比べて体内への吸収率が2.5倍以上で、そのまま生で食べても高い機能性が期待できるのが特長。脂溶性なので油と一緒に吸収がより高まります。油の中でもオリーブオイルを使う食べ方は、シスリコピンの体内への吸収を最大限に高める理想的な食べ方とされています。

### 「シスリコピン」の吸収を高める、おすすめの食べ合わせ

「オレンジクイン」



「桃太郎ゴールド」



脂肪



油揚げなど

亜鉛



チーズなど

油揚げの脂肪やチーズの亜鉛が、シスリコピンの働きをサポートすることによって、体内への吸収率アップが期待できるようになります。

ファイトリッチを使った お手軽 レシピ

### 「フルティカ」と「オレンジ」のミネストローネ

摂取できる成分

リコピン カロテン

#### ■材料(2人分)

「フルティカ」(トマト).....1個  
「オレンジ」(ニンジン).....1/2本  
タマネギ.....1/2個  
キャベツ.....2~3枚  
ピーマン.....1個  
ベーコン.....3枚  
ニンニク.....1片  
オリーブ油.....大さじ2(A)  
大さじ1(B)

#### 煮汁

・水.....2カップ  
・塩.....小さじ1  
・酢.....小さじ1  
・コンソメの素.....大さじ1

#### ■作り方

- ①「フルティカ」はくし形に、「オレンジ」は皮をむき、縦4等分に切って1cm幅に切る。タマネギは1.5cm角に切り、ピーマンは縦半分にしてヘタとタネを除き、1.5cm四方に切る。キャベツは2cm四方に、ベーコンは2cm幅に、ニンニクは粗みじん切りに切る。
- ②鍋にオリーブ油(A)を入れ、冷たいうちからニンニクを入れ中火で炒め、香りがたったらタマネギを入れて透明になるまで炒める。オリーブ油(B)を足し、ベーコンを加えてサッと炒め、キャベツ、「オレンジ」を加えてさらに約2分間炒める。
- ③②に煮汁の材料とピーマンを加え、ふたをして煮立て、再び煮立ったら弱火にし、ふたをして15~20分間煮る。

