

# 栄養だより 8月号



★旬の食材★

とまと

## 【今月の食材】



トマトは夏野菜の一つで、栄養価の高い野菜です 🍅

### 《栄養素 🍅》

トマトには、**ビタミンA、ビタミンC、ビタミンB1、カリウム**が豊富に含まれています。

### 《生理機能 🍅》

- ① トマトの甘味&酸味・・・食欲増進・疲労回復作用
- ② カリウム豊富・・・・・・・・・・高血圧予防
- ③ トマトの赤色素・・・・・・・・・・がん予防  
(リコピン)

などがあります 🍅

