

とまと



✿ 紹介

新潟で4月から6月頃に出荷されるトマトは、冬期間じっくり育ち、4月以降の高日照条件により特に甘くて、おいしいトマトになる。さらに最近では、甘みを追求した高糖度トマト栽培の取り組みもみられる。新潟での主な産地は、新潟市でハウス栽培されており、全出荷量の5割程度を占めています。主力品種は「桃太郎」などの完熟系となっている。

豊栄地区と濁川地区で栽培されている大玉系のトマトは、フルーツトマトに匹敵する甘さがある。豊栄地区のトマト生産は新潟県内でトップ。豊栄トマトは糖度と酸味のバランスが絶妙で実がしっかりしたコクのある味が特徴で、濁川トマトはトマト本来の甘みと酸味のバランスがとれ、香り良いのが特徴である。トマトが味わい深くなるように手間と愛情、そして雪国、新潟特有の時間をかけ、太陽の光をたくさん浴びてじっくり・ゆっくり育てた安心・安全なトマトである。ちなみに新潟市は全国の都道府県庁所在地の中でトマトの消費量が第1位となっている。

✿ 栄養成分

トマトは、水分〈94.0%〉、たんぱく質〈0.7%〉、脂質〈0.1%〉、炭水化物〈4.7%〉(食物繊維総量〈1.0%〉)である。ビタミンA(β-カロテン当量)が〈540μg〉で、ビタミンB1〈0.05mg〉、ビタミンB2〈0.02mg〉、ビタミンC〈15mg〉、葉酸〈22μg〉が含まれている。n-3脂肪酸であるリノール酸も含まれ〈24mg〉、アミノ酸ではグルタミン酸含有量が〈230mg〉含まれている。

※〈〉内は可食部100gあたりの数値

✿ その他の有用成分

リコペン(リコピン)

✿ 健康への有用効果エビデンス

リコペンは、トマト中に100 g中に約4.2～8.5 mg(資料1)、1.16～1.4 mg(資料2)含まれる赤い色素で、カロテノイドの一種である。ビタミンA作用はもたない。俗に「美白効果がある」「ダイエットに効く」「血糖値を下げる」「動脈硬化を防ぐ」「がんを予防する」「喘息によい」などといわれているが、ヒトでの有効性は、リコピン不足状態の場合を除いて、調べた文献中に十分なデータがない(資料3)。

※ 参考資料

1. Daood HG et al.; HPLC Analysis of Carotenoids from Tomatoes Using Cross-Linked C18 Column and MS Detection. 2013, J Chromatogr Sci. (in press).
2. Gupta P et al.; Spectroscopic characterization of lycopene extract from *Lycopersicon esculentum* (Tomato) and its evaluation as a chemopreventive agent against experimental hepatocarcinogenesis in mice. 2013, Phytother Res. 27(3): 448-456.
3. 独立行政法人 国立健康・栄養研究所; 「健康食品の安全性・有効性情報」: <https://hfnet.nih.go.jp/contents/indiv.html#Jw09>

ここで示した情報は素材に関する情報であり、個々の商品の安全性や有効性を示す情報ではありません。個々の商品の安全性、有効性は商品の品質(使用された素材、製造方法など)に大きく依存されます。

商品表示、及び商品説明、POP等は「健康増進法」「景品表示法」「薬事法」「JAS法」「食品衛生法」「計量法」の法律及び各種業界団体等の規準に則り適正な表示に努めることが重要です。