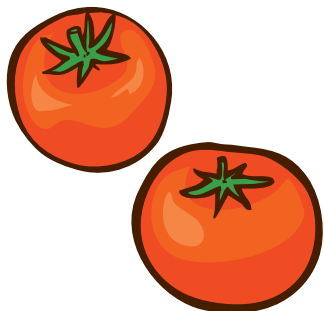


RED(赤)の仲間たち

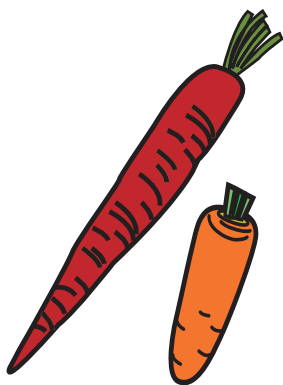
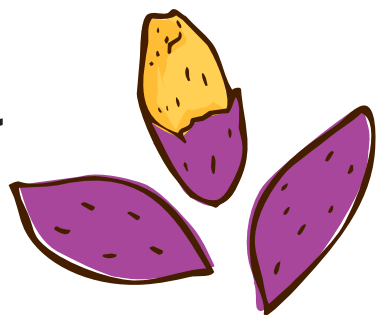


トマト・ミニトマト

トマトの赤色はリコピンという色素成分で、がんや老化を予防します。またトマトには、細胞を若く保つ効果のあるβ-カロテンや、疲労回復を促進するクエン酸も含まれています。

サツマイモ(カンショ)

サツマイモには、腸の中をきれいにする食物繊維がたくさん含まれています。坂出市で採れる真っ赤な皮の「坂出金時イモ」は、中もほくほく。焼き芋や天ぷらなどを作るととっても甘くなります。



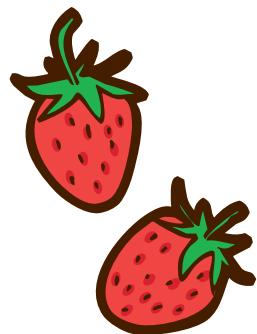
金時ニンジン・ニンジン

野菜の中でもずば抜けてβ-カロテンの含有量が多く、β-カロテンよりも強い抗酸化力を持つα-カロテンも含んでいます。この二つが共に働いて、生活習慣病などを予防してくれます。

香川県の金時ニンジンは、全国シェアの80%を占めています。西洋ニンジンと比べて甘く色が鮮やかで、おせち料理などによく使われます。

イチゴ

イチゴは、レモンと並ぶほどビタミンCが豊富です。香川県オリジナル品種「さめきひめ」は、甘くてやわらかくて、生食用に最適。ケーキなどによく使われる「女峰」も、いまや香川を代表するイチゴです。ぜひとも両方を食べ比べてみてください。



ほくの仲間はこの他にもたくさんいるよ!!

赤色野菜は見るだけで元気になるし華やかだから、いろんな料理の彩りにも使われているよ。

ほくらの色を出す**赤**の色素成分アントシアニンやリコピンは抗酸化力が強く、老化やがんの予防に効果があるよ。