トマトの豆知識



- 赤い色は、リコペンという色素です
- うま味のもと、グルタミン酸を含みます
- ふるさとは中南米。日本では明治から野菜として食べられています

100gあたりの成分

ビタミンC	15mg
カリウム	210mg
β-カロテン当量	540μg
エネルギー	20kcal

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年　赤色トマト・生