

ミニトマト

ずかん

藤田 智 監修



ミニトマトって どんなやさしい?

ミニトマトは、ふつうのトマトと
何がちがうのでしょうか。
どんなやさしいのか、見てみましょう。

大玉トマト

およそ100g^{グラム}いじょうの
おお^{おお}大きさのもの。



ほんとうのおお
本当の大きさ

中玉トマト

30~60g^{グラム}前後でミニトマトと
おお^{おお}だま^{だま}あいだ^{あいだ}のおお^{おお}
大玉トマトの間の大きさのもの。



ほんとうのおお
本当の大きさ

じつは…… ナスのなかま!

トマトは、じゅくした^たみ^みを^を食^くべる^べる^るやさ^いいで、
ピーマンやなす^{おな}と同じ^ななかま^まの^のしょく^じぶつ^{ぶつ}です。
ミニトマトは、トマトの中^{なか}でも^ちも^も小^ちさい^いもの^のこ
とを^をい^いま^ます。

ハウスでそだてるものもあり、お^みせ^せで一年中
か^かう^うこ^こが^がで^でき^きま^ます^すが、は^はた^たけ^けで^でそ^そだ^だて^てる^るもの
は、ほん^{ほん}た^たう^うは^は夏^{なつ}にし^しゆう^{ゆう}か^かく^くする^る「夏^{なつ}やさ^いい」
たい^{たい}よう^{よう}の^の光^{ひかり}を^をた^たっ^っぷ^ぷり^りあ^あび^びて^てそ^そだ^だち^ちま^ます。



これが ミニトマト

10~30g^{グラム}のおお^{おお}
の大きさのもの。

ほんとうのおお
本当の大きさ

ミニトマトは しゅるい^いが^がた^たく^くさ^さん!

ミニトマトはそだてやすく、おいしいしゅ^いる^るい^いの^のト^トマ^マト^トです。さ^さま^まざ^ざま^まな^な色^{いろ}、形^{かたち}のもの^のが^があ^あり^り、
せ^せか^かい^い中^{ちゆう}で^で食^{じゆう}べ^べら^られ^れて^てい^いま^ます。

それぞれとく^{とく}ち^ちょう^{ょう}が^があ^あっ^って、あ^あま^まい^いもの^の、
か^かわ^わが^がや^やわ^わら^らか^かい^いもの^の、た^たく^くさ^さん^んみ^みを^をつ^つけ^ける^るもの^のなど、
ち^ちが^がい^いが^があ^あり^りま^ます。

さらに^{ちい}さい^{さい}! マイクロ^{ちい}ト^{ちい}マ^{ちい}ト^{ちい}



ほんとうのおお
本当の大きさ

だ^だい^いず^ずの^のつ^つぶ^ぶく^くら^らい^いの^の小^{ちい}さい^{さい}な^なト^{ちい}マ^{ちい}ト^{ちい}ト^{ちい}です。



イ^いタ^たリ^りア^あの^の市^{いち}場^ば
で^で売^うら^られ^れて^てい^いる^る
ト^トマ^マト^ト。た^たく^くさ^さん^ん
の^のしゅ^{しゅ}る^るい^いが^が
あ^あり^りま^ます。

ミニトマトの えいよう

ミニトマトは、
あまくておいしいやさいです。
どんなえいようがつまっているのか、
しらべてみましょう。



ミニトマトのおもなえいよう

ビタミンB₁

とうぶんからエネルギーをつくる時にひつようなえいよう。

ビタミンB₂

あぶらからエネルギーをつくる時にひつようなえいよう。

ビタミンC

ろうかやびようきから体をまもるえいよう。

カロテン

とくにひふをけんこうにするえいよう。

ビタミンD

カルシウムをとりいれるのをたすけ、体づくりをサポートするえいよう。

カリウム

カルシウムとむすびつき、ほねやはをつくるえいよう。

リコピン

あかいろ赤い色のせいぶん。からだのちょうしをととのえる。

カルシウム

おもに、ほねやはをじょうぶにするえいよう。

おいしさのひみつ

グルタミンさん

ミニトマトには、「グルタミンさん」というせいぶんがたっぷり入っています。グルタミンさんは、こんぶやみそ、しょうゆやチーズなどにも入っていて、食べものをおいしくかんじさせる、やくめをもちます。

えいようくらべっこ!

ミニトマトとおおだま、それぞれ100gあたり。

	カリウム	カルシウム	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
おおだま大玉トマト	210mg	7mg	0.05mg	0.02mg	15mg
ミニトマト	290mg	12mg	0.07mg	0.05mg	32mg

ミニトマトのほうがえいようが多いんだね!



小さいけれど

えいようたっぷり!

ミニトマトには、ビタミン、ミネラルといった体のちょうしをととのえるえいようがたっぷり入っています。おおだま大玉トマトよりもえいようが多く、すすんで食べたいやさいのひとつです。