



## 筋肉ムキムキにはトマト



筋肉萎縮について役立つ成分を探していた結果グリーントマト由来の「**トマチジン**」に着目しました。

ヒトの筋細胞にトマチジンを添加してみると筋細胞の増殖が観察されました。

次に健康なマウスの餌にトマチジンを混ぜて食べさせた結果筋細胞が発達し筋力や持久力がアップしました。

このトマチジンは筋萎縮も予防、改善もし筋肉量も増えさらには脂肪も減らすというとても期待されている成分であります。

皆さんは筋肉萎縮と聞いてもイマイチピンと来ないかともしれません。

けがや病気で長期入院されると簡単に筋肉萎縮が行われます。元に戻すには長期的なリハビリが必要になります。

生活習慣病、COPD、ストレスが原因で呼吸筋など生命活動に直結する筋肉が萎縮すれば生命にかかわるかもしれません。

予防のためにも身近の食糧品を大いに活用しましょう！

トマチジンはグリーントマトに含まれる $\alpha$ -トマチンは消化過程で現れます。このトマチンは大腸がん・肝臓がんの増殖を抑える効果もあるようですが毒性もあるので大量摂取は避けましょう。

一度に30個以上食べた場合ですが…

このトマチンは熟するごとに減ります。完熟するころには消滅してしまいます。

完熟するころにはリコピンという成分が増えています。

トマトは緑のころから赤になるまで健康になる成分がたくさん詰まっているようです。

いろいろな色のトマトをぜひ試してみてください。

