

リコペン効果的に 摂る組合せを研究

カゴメと名古屋大学は共同研究で、ニンニク、タマネギ、油を使用したトマトメニューはリコペンを効率良く取入れるのに適していることを明らかにした。

リコペンの構造は大きく2種類あり、「トランス体」より「シス体」のほうが体内に吸収されやすくなる。また、油と一緒に加熱するとトランス体からシス体への変換が促進されることがわかっている。研究では、さまざまなメニューでトマトと一緒に使用される野

がシス体への変換に与え

る影響を比較。その結果、ニンニクやタマネギを調理することで生成される香り成分「ジアリルジスルフィド」が最も促進させることがわかった。