



10月10日はトマトの日！

トマトジュースで乾杯しよう♡

知ってた？

知ってた？

トマトジュースの乾杯条例

とまていーめと乾杯！



ランチ会で乾杯！

お祭りで乾杯！



東海市 **トマトで健康づくり条例** (抜粋)
 (第5条)
 ■ トマトジュースによる乾杯の推奨
 市は、市民の健康的な食生活に向けた意識の高揚を図るため、**トマトジュースによる乾杯**を推奨するものとする。

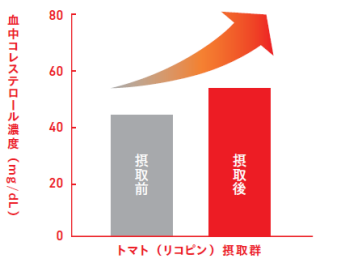
2014年9月30日
 東海市トマトで健康づくり条例が制定されました



新事実！
 血中コレステロールにも
 リコピンでした。



トマト(リコピン)摂取によるHDL(善玉)コレステロールの増加



1日にトマト(トマトソース、トマトジュース、生トマト)300gを8週間継続して摂ってもらった群の血中HDLコレステロールの濃度。出典:Blum A.S. Clinical and Investigative Medicine. 2006を一部改変 ※届出に用いた論文のひとつです。

機能性表示食品

※特定保健用食品等とは異なり、消費者庁による個別審査を受けたものではありません。

【届出表示】本品にはリコピンが含まれます。リコピンには血中HDL(善玉)コレステロールを増やす働きが報告されています。血中コレステロールが気になる方にお勧めです。
 ○疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
 ○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。

10月11日のトマトメニュー 「肉団子と野菜のトマト甘酢煮」



【材料】4人分

- 肉団子 120g
- うずら卵(水煮) .. 80g
- 玉ねぎ 200g
- にんじん 50g
- たけのこ 40g
- チンゲン菜 50g
- ピーマン 25g
- エリンギ 35g

- A {
- カットトマト 50g
 - おろししょうが 小さじ1/2
 - トマトケチャップ 小さじ2
 - 酢 小さじ1
 - 中華だしの素 小さじ1強
 - しょうゆ 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1強
 - オイスターソース 小さじ1
 - 水 100cc
- 片栗粉 大さじ1
 サラダ油 適量
 揚げ油 適量

1. 玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、ピーマン、エリンギは短冊切り、にんじんはいちょう切りにする。調味料Aを混ぜておく。
2. 肉団子は油で揚げておく。
3. サラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじんを炒め、さらにたけのこ、エリンギを入れて炒める。
4. Aを入れて野菜がしんなりするまで軽く煮る。
5. ピーマン、チンゲン菜を入れ火が通るまで煮て、うずらの卵と揚げた肉団子を加える。
6. 味をととのえたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

大好きな肉団子と一緒に野菜がたっぷり食べられます♪

