



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。

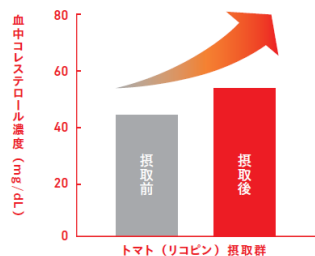
2014年9月30日
東海市トマトで健康づくり条例が制定されました

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。

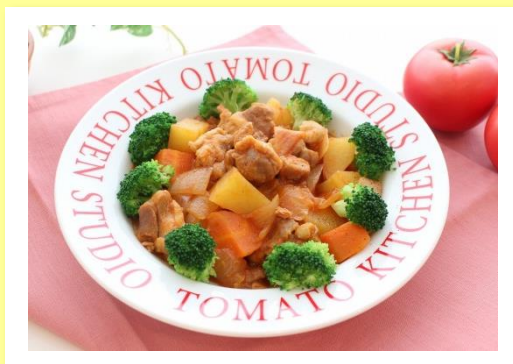
機能性表示食品

※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7日のトマトメニュー 「チキンと野菜のトマト煮」



【材料】4人分

- | | | | | |
|--------|-------------|--------|-------------|--------------|
| 鶏もも肉 | 300g | 一口大カット | トマトジュース | 200ml |
| 塩・こしょう | 少々 | | バター | 10g |
| 小麦粉 | 大さじ2 | | 洋風スープの素(固形) | 1個 |
| じゃがいも | 小2個 | 3cm角切り | 水 | 1/2カップ |
| にんじん | 中1/2本 | 乱切り | 塩・こしょう | 少々 |
| たまねぎ | 中1個 | 2cm角切り | しょうゆ(隠し味) | 少々 |
| ブロッコリー | 小房8個 | 下ゆで | | |

【作り方】

1. 鶏肉は塩・こしょうをして下味をつけ、小麦粉をまぶし、表面をこんがり焼く。
2. 鍋にバターを溶かし、じゃがいも、にんじん、たまねぎを炒める。
3. ②に水、洋風スープの素を加え、一煮立ちしたらトマトジュース、①の鶏肉を入れ、20分程度弱火で煮込み、ブロッコリーを加え、隠し味のしょうゆ、塩・こしょうで味を調える。

スパゲッティの上にソースとしてかければトマトスパゲッティに、
トマトジュースや水分の量を多くしてトマトスープにしてもおいしいです!

