



# 10月10日はトマトの日!

知ってた?

トマト  
ジュースの  
乾杯条例

ランチ会で乾杯! とまていーめと乾杯!



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回すため、**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

知ってた?

血中コレステロールにも  
リコピンでした。



善玉  
コレステロール  
を増やす

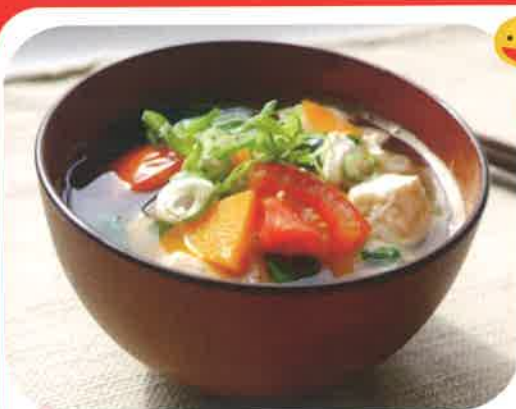
高めの  
血圧  
を下げる

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

[高出示] 本品にはリコピンが含まれます。リコピンは血中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。

[善玉の増殖] 善玉(善玉)コレステロールを増やす働きが報告されています。  
[食塩] 食塩(食塩)含有量は、食塩の摂取量を減らす働きが報告されています。

## 10月11日のトマトメニュー「トマトのすまし汁」



【材料 4人分】

トマト ……40g  
豆腐(木綿) ……80g  
にんじん ……20g  
玉ねぎ ……80g  
かまぼこ ……20g  
ほうれん草 ……30g  
ねぎ ……25g

A { うすくちしょうゆ…小さじ2  
こいくちしょうゆ…小さじ1と1/3  
本みりん ……小さじ1/2  
食塩 ……少々

だし汁 ……500cc

【作り方】

- ① トマトと豆腐はさいの目切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎとかまぼこは薄切り、ほうれん草は1.5cmの幅に切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ② だし汁ににんじん、玉ねぎを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 豆腐、かまぼこ、トマト、ほうれん草、Aを入れ、火を通す。
- ④ ねぎを入れて、完成。

だし汁とトマトのうま味を生かしたすまし汁です。

