

トマトの3つの ひ・み・つ！

① トマトの「栄養」のひ・み・つ

人間が生きていくための大切な物質として欠かせないのが、ビタミンやミネラル。トマトは、それらの大切な栄養素をバランスよく含んでいます。

トマト100gに含まれる
主なビタミンと
ミネラル

ビタミンC 15mg
ビタミンB1 0.05mg
ビタミンB2 0.02mg
ビタミンA 540μg

カリウム 210mg
マグネシウム 9mg
鉄 0.2mg



※食品成分表2010より

② トマトの「赤色」のひ・み・つ

トマトの鮮やかな「赤い色」には、カラダにうれしいパワーがギュッと詰まっています。

赤い色の正体はカロテノイドのひとつであるリコピンという色素。カロテノイドとは動植物に含まれる、赤や黄色、オレンジ色の色素のことです。

かたよった食事や過度の運動などで体内の活性酸素が増え、細胞が傷つけられてしまいます。増えすぎた活性酸素が細胞にいたずらし、

「体をサビたような状態」にしてしまうのです。リコピンはこの活性酸素を消し去って、生活習慣病から私たちの身体を守ってくれるガードマンのような働きをしています。

③ トマトの「おいしさ」のひ・み・つ

「おいしい」という感覚には個人差がありますが、多くの人にとって「おいしさ」を感じる大きな要因は、“うまみ”成分です。

“うまみ”成分とは主に「グルタミン酸」と「イノシン酸」で、ほかにも30数種類の物質が確認されています。トマトのおいしさは、「グルタミン酸」を基本に、酸味と甘みが調和しているのが特長です。

10/10 (金) のトマトメニュー「白菜とマカロニのトマト煮」

【材料】4人分

鶏もも肉--80g 白菜--80g シェルマカロニ--20g にんじん--60g
玉ねぎ--140g むき枝豆--20g オリーブ油--2g トマト缶(ダイス)--50g
トマトケチャップ--60g ウスターソース--8g ローリエ--1枚 塩・こしょう--少々
水--150cc

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。
白菜はざく切り、にんじんは、短冊切り、玉ねぎは、薄切りにする。
- ② 油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ にんじん、玉ねぎを炒める。
- ④ 水とローリエを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 白菜と茹でたマカロニを加え、トマト缶、ケチャップ、ウスターソースを入れて軽く煮込む。
- ⑥ むき枝豆を加え塩・こしょうで味を整える。



トマトとウスターソースが合わさり、さらに旨みが増して美味しく野菜が食べられます♪

① トマト 条例制定

「東海市トマトで健康づくり条例」が9月17日に制定されました。

○毎月10日はトマトの日

トマトを活用した健康づくりに関する市民等の関心及び理解を深めるために、毎月10日を「トマトの日」と定めています。

すでに、毎月10日に保育園・小中学校給食で、トマト給食を実施中です。このトマト新聞掲載の「トマトメニュー」のレシピを使って、ご家庭や職場やお弁当等でも、トマトメニューの輪を広げていきましょう！

○トマトジュースで乾杯

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」を推奨していくと定めています。

トマトジュースで乾杯を盛り上げてくれるグループには、先着20グループにトマトジュース50本程度（計1010本）のプレゼントがあります。

（詳しくは東海市健康推進課052-689-1600まで）



4/10に締結した「トマトde健康まちづくり協定」に基づく、東海市・カゴメ(株)での「トマトde健康プロジェクト」ですが、様々な事業等が進んでいます。

「トマトで、おいしく、楽しく、健康」な毎日を過ごせるよう、今後も、色々取り組んでいきます。

② トマトスイーツフェスティバル開催！！

トマトメニューの輪を、広げていく活動の一環として、東海市の有名スイーツ店が一同に集まって、「トマトスイーツの祭典」を開催します。ここでしか食べられない限定メニュー中心です。ぜひ、お越し下さい！！

日時：10月25日（土）

13：30～16：30

場所：しあわせ村多目的ホール

参加店舗

アベニール
井桁屋菓子舗
お菓子の店マリエ
音羽屋
セリュリエ
大松屋製菓
桃花園
フラース
ラ・パティスリーシュシュ
ラ・パレット・オム・テツ

※持ち帰りはできません。
クラリネットなどの
生演奏と合わせて、
会場で飲食ください。

限定
300セット

