

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「ポークビーンズ」

【材料】4人分

大豆(水煮)--120g 豚もも肉--120g 人参--中1本
玉ねぎ--大1個 グリンピース(冷凍)--25g バター--20g ケチャップ--1/2カップ
砂糖--大さじ1 洋風スープの素--小さじ1 水--1カップ(200ml)
塩・こしょう--少々



冷めてもおいしく、
お弁当にもオススメです♪

【作り方】

- ① 豚肉は1cm幅に切る。人参は5mm幅のいちょう切り、玉ねぎは2cmの角切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、人参・玉ねぎを炒め、透き通ってきたら、豚肉を加えてさらに炒める。
- ③ ②の豚肉に火が通ったら、ケチャップ・砂糖・洋風スープの素・水を加えて一煮立ちさせ、大豆を入れて弱火で15分ほど煮込む。
- ④ 水気がなくなってきたら、グリンピースを加え、最後に塩・胡椒で味を調える。

【☆多めに作ってアレンジメニュー☆ ～カレーパンに～】

- ① ポークビーンズにカレー粉を少々加え、混ぜる。
- ② サンドウィッチ用パンに、①をのせて、ふちをしっかりと閉じる。
- ③ ②に小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて、180℃の油でカリッと揚げます。

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。

まいつきとろが

ひ

○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。

とまと

（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㈱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
- 桃花源
- 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

