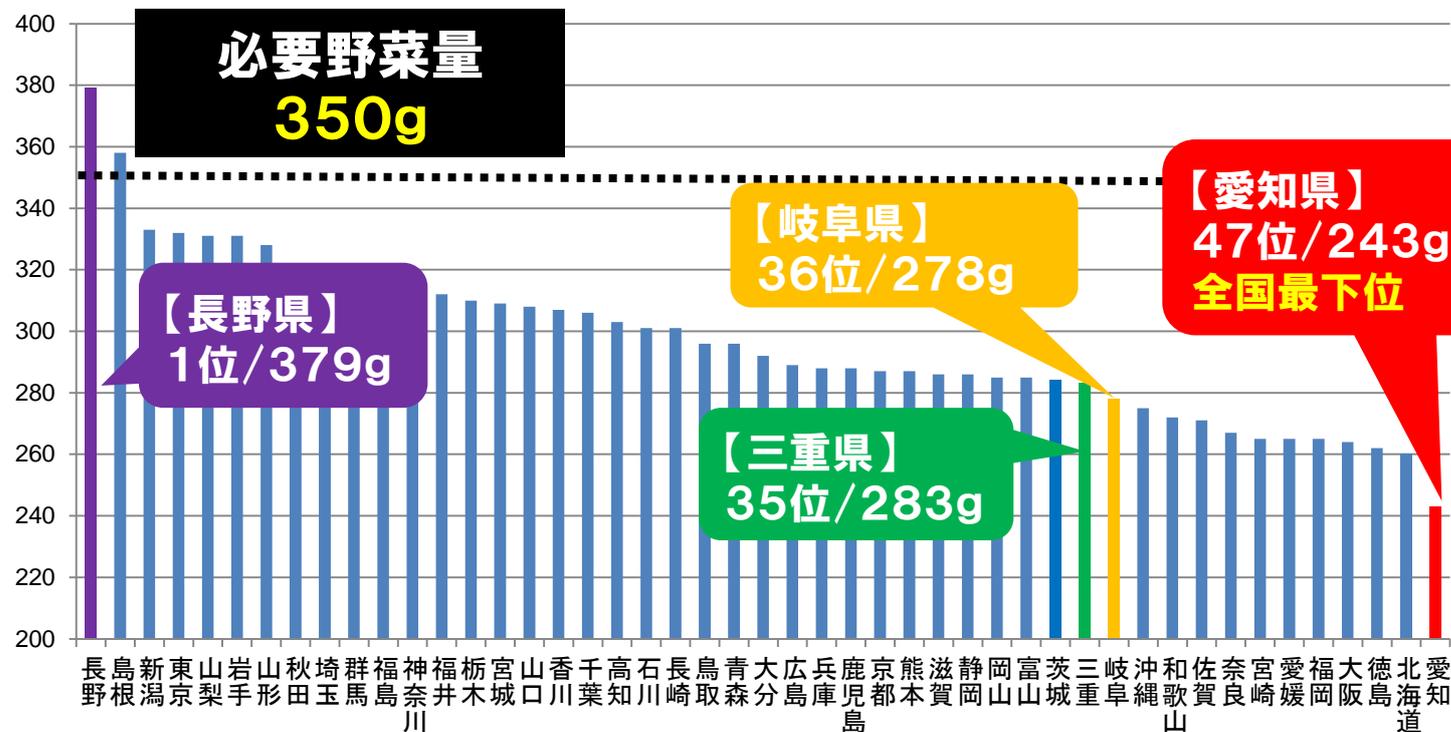


愛知県民は野菜が足りない！

愛知県民は、実は野菜の摂取量が**全国最下位**。もっと野菜を食べなきゃいけません！！
このトマト新聞では、トマトを中心としたお野菜の美味しい食べ方を紹介していきます。



出典：平成24年国民健康・栄養調査結果の概要より(厚生労働省) 男性

4月10日のトマトメニュー「ナポリタン」



【作り方】

1. オリーブ油でにんにくと薄切りのウインナーを炒める。
2. 塩・こしょう・ローリエを入れさらに炒める。
3. 短冊切りにしたにんじんと、薄切りにした玉ねぎ加えて炒める。
4. 玉ねぎが少し透明になってきたら、5mm幅に切ったピーマン、スライスしたエリンギを入れて炒める。
5. トマトケチャップ、トマトピューレー、カットトマト、その他の調味料を入れ煮込み、トマトソースを作る。塩こしょうで味を調える。
6. スパゲティを別鍋でゆでる。
7. ⑤のトマトソースに、ゆでたてのスパゲティを入れて、仕上げる。

【材料 4人分】

スパゲティ・・・320g、ウインナー・・・120g、にんじん・・・120g、玉ねぎ・・・400g、ピーマン・・・40g
エリンギ・・・60g、トマトケチャップ・・・180g、トマトピューレー・・・60g、カットトマト・・・130g、
ウスターソース・・・40g、おろしにんにく・・・2g、上白糖・・・10g、食塩・・・少々、こしょう・・・少々
ローリエ(粉)・・・少々、オリーブ油・・・12g

「お家では、きのこ類を入れるとより一層美味しくなります」



東海市&カゴメ

トマトde健康プロジェクト広がってます!!

カゴメは東海市が創業の地であることを踏まえ、健康寿命日本一のまちを目指し、市民の野菜摂取量を増やす為、東海市&カゴメで、「トマトde健康」プロジェクトを開始し、様々なことに取組んでいます。

2014年4月～ 「トマトde健康まちづくり」 協定締結

特命トマト係長 とまていーぬ任命



Copyright © 2011 カゴメ株式会社. All rights reserved.
4月10日に「東海市&カゴメトマトde健康まちづくり協定」を締結し、10の協定事業を開始。
特命キャラクターの「とまていーぬ」を「特命トマト係長」に任命しました。

地域への 出前講座



愛知県は野菜摂取量、全国最下位
市内各地域へ出向き、トマトをはじめとした野菜の健康価値や食べ方についてお伝えし、野菜摂取量、全国最下位からの改善を目指します。

（左）カゴメのトマトde健康まちづくり協定

2014年9月～ **全国初** 「東海市トマトで健康づくり」 条例制定

毎月10日はトマトの日

条例では毎月10日を「トマトの日」と定め、トマトメニューを食べることを推奨しています。



トマト給食

毎月10日、市内の保育園・小・中学校でトマトを使った給食を提供しています。



トマト新聞

毎月10日、トマトや野菜の健康価値をわかりやすく解説した「トマト新聞」を配布、トマトde健康情報の発信。

トマトde健康レシピコンテスト



市制45周年記念事業として「市民トマトde健康レシピコンテスト」を開催。応募116メニューのうち、10メニューが入賞。

入賞レシピは、レシピ集になったり、市内の飲食店でメニュー化されたりしています。



外食メニューに



トマト記念館メニューに



レシピ集に

トマトジュースで乾杯を推奨

条例では「トマトジュースによる乾杯を推奨」しています。カゴメは「水のようにごくごく飲んでほしい」という思いを込め、「トマトジュースがでる蛇口」を寄贈しました。



トマトジュースがでる蛇口



トマトジュースで乾杯

飲食店やスーパーでも、トマトde健康の取組が広がってます!



フィール ホームタウン店



アミカ 東海名和店



バスタデココ 東海富貴ノ台