



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

とまていーぬと乾杯！



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。

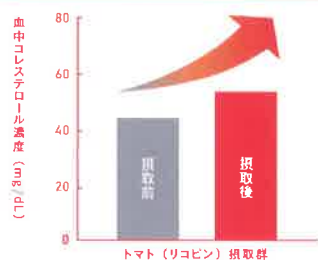
2014年9月30日
東海市トマトで健康づくり条例が制定されました

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. et al., 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。

[新出表示] 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。

成分の表示 消費 予防を目的としたものではありません。食生活は 栄養 不足 偏りを基本に食事のバランスを

10月10日のトマトメニュー 「トマトマリネサラダ」



【材料】4人分

- 鶏ささみフレーク 30g
- きゅうり 30g
- 玉ねぎ 40g
- 乾燥カットわかめ 1.6g
- えのきだけ 20g
- もやし 20g
- トマト 40g

- A {
- 酢 小さじ2
 - サラダ油 小さじ2
 - 砂糖 小さじ2/3
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - おろしにんにく 少々
 - 塩 少々
 - こしょう 少々

【作り方】

1. きゅうりは3mmの輪切り、玉ねぎは薄切り、えのきだけは石づきを切り落として2cmに切る。切った野菜ともやしを茹でて冷まして水気を絞っておく。
2. 鶏ささみフレークはほぐしておく。わかめは水で戻して水気を軽く絞っておく。
3. トマトは1cmの角切りにする。
4. Aの調味料を混ぜ合わせ、トマトを加えてトマトマリネ液を作る。
5. ①、②とマリネ液を混ぜ合わせて、味がなじむまで少し置く。
6. 皿に盛って完成。



茹でた野菜をトマトマリネ液につけ込んで、さわやかなサラダになりました。

