



注目したいのは、皮の赤い色素に含まれるリコピンです。有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果が高いことがわかっています。

そのほか、栄養成分もたっぷりで、クエン酸などの働きで血糖値の上昇まで抑えてくれる健康野菜です。

また特徴的な風味などによって、魚や肉の臭みを消しつつうまみを増してくれるので、調味料としても非常にすぐれているといえるでしょう。

美味しい時期

6月

7月

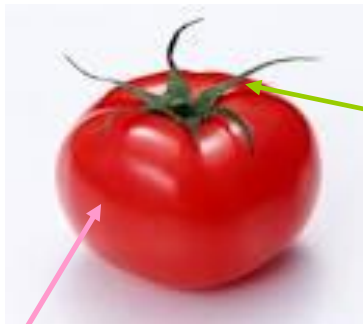
8月

9月

夏秋トマト：北海道、茨城、福島

冬春トマト：熊本、茨城、栃木

選び方



へたのピンとしているもの。

へたが黒いものは出荷後、人工的に完熟させている。

グッと重いものは糖度も高い

丸くて固く、実がひきしまっているもの。
色つやのあるものを選ぶ。

保存法

完熟していないトマトは低温に弱いので緑色の部分が少しでもあるようならば常温で追熟。

真っ赤なトマトじゃビニール袋かラップをして野菜室で保存。



冷凍保存するときは丸のままでも。

トマトとサニーレタスの ごま風味サラダ



(1人分)

エネルギー：70kcal

塩分：0.6g



材料 (4人分)

トマト・・・3個

サニーレタス・・・4枚

いりごま・・・大さじ1

(A)ドレッシング

しょうゆ・・・大さじ1強

みりん・・・大さじ1

ゴマ油・・・小さじ1強

酢・・・大さじ2

すりごま・・・大さじ1

砂糖・・・小さじ1弱

作り方

1・トマトは2cm角のさいの目切りにする。

サニーレタスは一口大にちぎって冷水にさらし、水気をしっかりきる。

2・(A)をよく混ぜてドレッシングをつくる。

3・(1)を合わせて冷蔵庫で冷やし、食べる直前にドレッシングで和え、いりごまをちらす。



熱中症・脱水症対策に

家庭でできる経口補水液の作り方



経口補水液とは・・・

水分と電解質をすばやく補給できるように塩と糖分を一定の濃度を溶かした飲料です。

発展途上国ではコレラ感染による下痢に伴う脱水状態時に使われ、多くの子供達の命を救ってきました。

欧米各国でもORSに関するガイドラインが策定され、軽度から中等度までの脱水症への使用が推奨されています。

注意点

経口補水液は薬ではないが、体への影響が大きいため

使い方に注意が必要です。

心臓、腎臓、血圧などの病気で塩分の摂取を制限している時には、医師や薬剤師に相談してから利用してください。

砂糖 40g
(大さじ4,5)

塩 3g
(小さじ1/2)

水 1L

作り方

砂糖と食塩を水に溶かす。

果汁(レモンやグレープフルーツなど)を加えると

飲みやすくカリウムの補給にもなります。



※経口補水液として市販されているものもあります。



花火大会 2012年



全国の人気花火大会ランキング



- 1・隅田川花火大会(東京) 7/28(土) 約2万発
- 2・江戸川区花火大会(東京) 8/4(土) 1万4千発
- 3・神奈川新聞花火大会(神奈川) 8/1(水) 約1万発
- 4・天神祭奉納花火(大阪) 7/25(水) 3千発
- 5・東京湾大華火祭(東京) 8/11(土) 1万2千発
- 6・花火シンフォニア(神奈川) 8/4(土),11(土)~18(土) 2千5百発
- 7・みなとこうべ海上花火大会(兵庫) 8/4(土) 約1万発
- 8・葛飾納涼花火大会(東京) 7/24(火) 1万8百発
- 9・なにわ淀川花火大会(大阪) 8/4(土)
- 10・全国選抜長良川中日花火大会(岐阜) 7/28(土)3万発



関東の主な花火大会



埼玉県

- ・熊谷花火大会 8/11(土) 1万発
- ・あげお花火大会 8/4(土) 1万3千発

栃木県

- ・足利花火大会 8/4(土) 2万発
- ・うつのみや花火大会 8/11(土) 約2万発
- ・ツインリンクもてぎ花火の祭典 8/14(土) 約1万2千発
- ・尊徳夏まつり大花火大会 8/18(土) 約1万発

茨城県

- ・古河花火大会 8/4(土) 2万5千発
- ・いなしき夏祭り花火大会 8/25(土) 1万2千発
- ・鹿嶋市復興花火大会 8/25(土) 1万発

群馬県

- ・たかさきまつり花火大会 8/4(土) 1万5千発
- ・前橋花火大会 8/11(土) 1万3千発
- ・いせさき花火大会 9/29(土) 1万発