



9月になってもまだまだ暑さが続きます。涼しい秋風はまだ、もう少し先かもしれません。さて、今年の夏はトマトが豊作だったようです。赤く身が詰まった夏のトマトは栄養価も高いので、手に入る今のうち、たくさん栄養も摂りましょう。

+ * + トマトの力で残暑を乗り切ろう～ + * +



トマトの赤はリコピンの赤

食べるなら油で加熱

リコピンの抗酸化作用は、βカロチンの2倍、ビタミンEの100倍とも。熱に強く脂溶性なので、**油を使った加熱調理**で摂取効率が高まります。

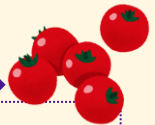


食べると涼しくなる



トマトは**ナス科** 水分を補って体を潤す働きは、暑さによる喉の渇きを癒してくれます。体内にこもった**熱を冷ます作用**は、鼻血や発熱、口内炎などのほてりの改善にも役立ちます。

手取り早く食べられる



ミニトマトは通常のトマトよりビタミンやリコピンが**約1.5－3倍**も多く含まれます。

対象の方にはご自宅に届きます。
必ずご参加ください。



『ヘルスupプログラム』

◆対象者基準

腹囲：男性85cm、女性90cm以上
またはBMI25以上

+

血圧・脂質・血糖リスク



面談

食事・行動記録
3か月間



評価

ひとりの健康・みんなの健康・みんな大切



＜スタンレー電気健康保険組合 保健師 菊池 kiyoe_kikuchi@stanley-electric.com>

