

# 祭事などにもなう交通規制のお知らせ

市内にて行われる祭事などにもなう、周辺で交通規制が行われます。詳しくはお問い合わせください。

## 川口水神宮みこし 7月21日(日)

☎川口水神宮みこし事務局  
(☎090-8478-7073 紫村)

### ◆巡行コース／

川口三社→川口公民館→中央二丁目  
公民館→中央一丁目公民館→大和町  
公民館→旧丸井→川口三社

歩行者天国／土浦駅周辺にて歩行者天  
国が以下の時間で行われます

26日／午後7時～8時30分  
27日／午後6時30分～9時  
28日／午後6時～9時30分

## 八坂神社祇園祭 7月26日(金)～28日(日)

☎八坂神社祇園祭連合事務局(☎090-2303-4089 山田)  
礎會事務局(☎090-3473-0761 臼田)

### ◆獅子・山車巡行コース／

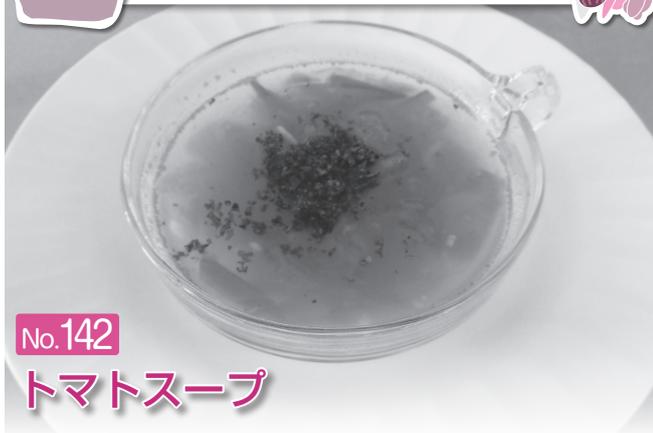
26日／川口一丁目→中城通り→銭亀橋→大和町公民館→御仮殿  
27日／桜町四丁目→土浦一中→土浦二高→生田町→千束町→御  
仮殿→うらら大屋根広場【礎会・連合共演／午後7時】  
28日／川口一丁目→鷲神社→川口公民館→中央二丁目→御仮殿→  
市役所前【乱引き／午後5時40分】→御仮殿【連合競演／午後8時】

### ◆礎會神輿巡行コース／

27日／御仮殿→商工会議所前→中城通り→八間通り→ウララ2  
→うらら大屋根広場【礎会・連合共演／午後7時】→御仮殿



## 食生活改善推進員の 健康料理



No.142

## トマトスープ

### 材料・分量(6人分).....

トマト	大3個	水	4カップ
ニンニク	大1片	塩・コショウ	少々
コンソメ	1・1/2個	パセリ	少々
オリーブ油	大さじ1杯		

### 作り方.....

- ①トマトは皮のまま3cm角に切る。
- ②ニンニクはみじん切りにし、鍋にオリーブ油をひき、焦がさないようによく炒める。
- ③②に①のトマトを加えてよく炒め、水・コンソメをいれて煮る。
- ④塩・コショウで味をととのえ、器に盛りパセリのみじん切りを散らす。

今回はトマトスープを紹介します。トマトの原産地はペルーなどの南米と言われています。日本で常食されるようになったのは明治時代で、当初はトマトの鮮やかすぎる色と強い香りが敬遠されていたそうですが、現在は日常的に食べる食品の一つになっています。トマトは今が旬。旬の食材は新鮮で味が良いものが手に入りやすく、美味しくいただくことができます。

トマトの赤い色素に含まれるリコピンには、強い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の原因となる活性酸素の働きを抑えます。

また、他にも、うま味を呈するアミノ酸のグルタミン酸や、カリウム、ビタミンCも含まれています。

カリウムは、トマトスープのように煮汁と一緒に食べる事で、調理中に溶出しても摂取することができます。カリウムはナトリウムの排泄を促す働きがあります。ナトリウムは主に食塩から過剰摂取になることがあります。トマトなどの野菜からカリウムを摂ってナトリウムの排泄を促しましょう。

簡単にできるので、ぜひ作ってみてください！

### 1人分の栄養素.....

エネルギー	44kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	2.2g
カリウム	230mg
食物繊維	1.2g
食塩相当量	0.6g



食生活改善推進員

ヘルスマイト  
菱沼直子さん 遠藤より子さん