

土屋品子は国会議員唯一の栄養士として食育を推進しています

農と食をつなぐ食育で命の大切さを子供達に伝えましょう!



しなちゃん
衆議院議員 **土屋品子のキッチン**便り-NO:16

品子レシピ **トマトの卵とじ** ... 健康は最強の生活防衛
医食同源で医療費削減!



①**トマトの抗酸化作用で免疫力アップ** ②**成人病予防** ③**夏風防止**

＜材料&作り方＞3～4人分

トマト中3個 卵 3個 にんにく ひとかけ オリーブ油 大さじ1
塩 小さじ1/2 胡椒 パセリ少々(入れなくても良い)

- ① トマトは皮をむかず1cm強位の厚さで輪切りにする。卵をほぐし塩小さじ1/2、パセリのみじん切りを入れてかき混ぜておく。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくのみじん切りをいれ軽く炒め、にんにくの香りが立ってきたらトマトを並べ両面を軽く焼く。好みに塩と胡椒をふる。
- ③ パセリ入り溶き卵を流しいれ、柔らかく固まってきたら火を止め皿に盛る

土屋品子の生活に密着した視点—「食育で知育・徳育・体育の基礎を」実践

2005年の食育基本法の施行後も引き続き食育に力を注ぎ以下具体的活動を推進しています

- 1・「食」の安全・安心に関する環境整備の推進
- 2・子供達が心身ともに健康に育つよう、専門知識豊富な学校栄養教諭の増員に尽力
- 3・世界的食糧危機が叫ばれる中、地産地消を推進するコミュニティ施設への助成強化活動等

プロフィール ※与党唯一の埼玉県内小選挙区選出 女性国会議員

1952年生まれ。春日部市在住。大学卒業後、香川栄養専門学校卒業。栄養士。調理師。製菓衛生士。料理研究者としてテレビ・雑誌等で活動。ホームヘルパー2級。短大客員教授。1996年に衆議院議員に初当選し4期目。外務大臣政務官、環境副大臣を歴任。現在党政調副会長、首都圏整備委員長。