

# 【PHPの最新刊】

話題の万能野菜「トマト」に注目したレシピ本を発売致しました。トマトは暑い夏が旬！ この機会にぜひ、ご紹介いただけましたら幸いです。よろしくお願いいたします。

## ■トマトは“メタボ予防”“ダイエット効果” “免疫力アップ”などに効く、万能野菜！

メタボリック症候群を改善するのに有効な脂肪の燃焼成分がトマトにあることを京都大などのグループが解明。2012年2月10日付の米オンライン科学誌プロスワンで発表された後、メディアでも大きく取り上げられました。もともと「美肌」や「アンチエイジング」などの効果があるとされていた万能野菜トマトに、いま、あらためて注目が集まっています。

## ■トマト料理専門店ならではの、 「本当に美味しいトマトレシピ」の数々。

2009年7月のオープン以来、「王様のブランチ」や「はなまるマーケット」、「とくダネ!」、「サンデージャポン」、「スーパー」チャンネル「朝日新聞」「東京ウォーカー」など数々のメディアで取り上げられてきた、トマト料理専門店「トマトガーデン」による初のレシピ本です。新作メニューも公開！

### 【掲載レシピ&効能例】

- 🍅 アサリとプチトマトのワイン蒸し  
→メタボ解消・ダイエット効果/貧血予防など
- 🍅 トマトとアボカドのミルフィーユ  
→美肌/むくみ予防
- 🍅 海のトマト鍋  
→アンチエイジング/免疫力アップ/疲労回復



### 【書名】

『体にいいことがいっぱい！ トマト食堂』

【著者】 TOMATO GARDEN  
(トマトガーデン)

【判型】 B5 判並製

【価格】 1,260円(税込)

【発売日】 2012年8月10日

【発行】 PHP研究所

【ISBN】 978-4-569-80672-3



### 著者情報

  
**TOMATO GARDEN**  
トマト食堂

トマト料理100%、トマト畑に併設した地下倉庫を改装して造られた、フレッシュトマトとトマト料理専門の食堂（渋谷）。2009年のオープン以来、数多くのメディアで取り上げられている。

【ホームページ】 <http://www.tomato-garden.jp/>

この本及び著者取材、  
読者プレゼントに関する  
お問い合わせ

PHP 研究所  
〒102-8331

広報宣伝部  
東京都千代田区一番町21

[prinfo@php.co.jp](mailto:prinfo@php.co.jp)

電話：03-3239-6229