

## 食生活ステーションの紹介

東海市内には、一人ひとりにあった健康づくりをサポートする運動ステーション、メディカルステーション、食生活ステーションという3種類の健康応援ステーションがあります。食ステーションとは、「エネルギー」「バランス」「野菜」「塩分」の認定基準を満たした「いきいき元気メニュー」を提供してくれている飲食店で、市内に34店舗あります。



### 「いきいき元気メニュー」の認定基準について

エネルギー  
(カロリー量)  
**800kcal以下**

エネルギー バランス

主食・主菜・副菜  
がそろっている

野菜 塩分

不足しがちな野菜は  
**140g以上**  
1日の目標量 350g

つついり摂りすぎてしまう  
塩分は  
**3.3g以下**

四つ葉が目印！！  
ご自身の健康づくりにご活用下さい。  
詳しくは、HP(<http://tokai-kenko.jp/>)  
又はパンフレットで！！



読み取りしてね♪



### 3月10日のトマトメニュー 「トマトクリームスパゲティー」



【材料】 4人分

スパゲティー	-----	4人分(目安300～400g)
卵	-----	1個
ベーコン	-----	4枚(5mm幅に切る)
ほうれん草	-----	1束
玉葱	-----	中1個(1cmの薄切り)
サラダ油	-----	大さじ1
トマトソース	-----	300g
牛乳	-----	180ml
生クリーム	-----	大さじ2
塩・こしょう	-----	適宜

【作り方】

1. ほうれん草は茹でて2cmの長さに切る。卵で炒り卵をつくる。
2. フライパンにサラダ油をひき、ベーコンと玉葱を入れて炒め、火が通ったら1のほうれん草を炒め合わせる。
3. 鍋にトマトソースと牛乳を入れて煮立て、生クリームを加えたら、塩・こしょうで味をととのえ、ソースを作る。
4. 茹で上がったスパゲティーと2を和えて器に盛り、3のソースをかけ、上に炒り卵をのせる。

※具材をエビや鶏肉を加えてボリュームアップしたり、ブロッコリーやきのこ類などの食材を加えても美味しいです。  
お好みの食材でアレンジしてみてください！！