


未病を治すかながわ宣言
未病チェックシートが完成しました!
 ~県民の皆さんの健康づくりをサポート~



未病を治すかながわ宣言
 県では、「健康寿命日本一」を目指し、新たに「未病を治す」という考え方を紹介し、食・運動・社会参加といったさまざまな取組みを進めるため、「未病を治すかながわ宣言」を発表しました。

未病チェックシートができました

●「未病チェックシート」とは?
 パソコンやスマートフォンからアクセスし、今の自身の体調などを手軽に調べることができます。
 東洋医学（漢方）の考え方を採用して、3万件を超える症例の解析に基づき健康状態のアドバイスを行うもので、慶應義塾大学SFC研究所、渡辺賢治教授監修のもと作成しました。

●どうやって使うの?
 「未病チェックシート」にアクセスし、自分の体調や体質などに関する質問に答えることで、東洋医学（漢方）に基づいたご自分の健康状態が分かります。また、健康状態によってのアドバイスも受けられます!

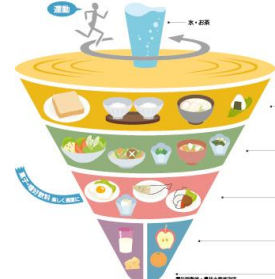
●ここで公開中です!
 県のホームページ「健康寿命日本一への取組みについて」からアクセスするか、「未病チェックシート」で検索してください。
 ぜひご利用いただき、生活スタイルの見直しに役立ててください。
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f480290/>

神奈川県立保健福祉大学の取組み
AMF栄養ケアステーションについて

生活習慣病予防に効果が期待される「機能性を持つ農林水産物(AMF)」の普及の一環として、「AMF栄養ケアステーション」を開発しています。一日に「何」を「どれだけ」食べたらよいかは、食事バランスガイド(下図 詳細はhttp://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)が参考になります。

「AMF栄養ケアステーション」では、管理栄養士があなたの食事バランス診断と健康づくりのための食生活提案をしています。食事バランス診断にかかる時間は5~10分程度。ぜひご利用ください!

■詳しくは <https://www.facebook.com/amf.eiyoucs>



食事バランスガイド
 あなたの食事は大丈夫?

1日分	料理例
5 主食(ごはん、パン、麺類) 200g(ごはん)または250g(パン)	15 野菜(野菜、海藻類) 200g(野菜)または250g(海藻類)
35 主菜(肉・魚・卵) 100g(肉・魚)または150g(卵)	25 主菜(大豆製品) 100g(大豆製品)
4 牛・乳・乳製品 100g(牛・乳・乳製品)	2 牛・乳・乳製品 100g(牛・乳・乳製品)
4 果物 100g(果物)	2 果物 100g(果物)

~夢未市 加工室から~
手作りの味をお届けします



夢未市の店舗に併設された加工室では、旬の食材と国内産原材料にこだわった手作りのお弁当やお惣菜を製造・販売しています。地元で生産された農畜産物をふんだんに使った手作りの味を、ぜひご賞味ください!

1日の目標量 約1/3の野菜が食べられます
野菜たっぷり! おうちミネストローネ



材料 2人分(1人分約120kcal)
 お好みの野菜200g(一例)
 ニンジン・・・中3~5cm
 タマネギ・・・中1/4個
 キャベツ・片手にこんもり
 ジャガイモ・・・小1個
 カリフラワー・・・こぶし大
 ベーコン・・・30g
 ニンニク・・・1/3片
 水・・・1.5カップ
 塩・・・小さじ1/2強
 ハーブ類、コショウ・・・適宜
 油・・・適宜

- 作り方** (調理時間約20分)
- ① 野菜は、さいの目の大きさに切る。
 - ② 鍋に油を熱し、ベーコンとニンニクやハーブ類、ニンジンなど、香りの強い野菜から先に軽く炒める。
 - ③ 水を加え煮立ったら、塩を加えてひと混ぜし、弱火で少し時間をかけて野菜に火を通す。
 - ④ 野菜が好みの柔らかさになったら、塩・コショウで味を調える。

▶▶ 野菜ソムリエ石川アミさんのレシピ
 ミネストローネはイタリアの野菜スープのこと。塩分量の目安(水を含む全ての材料の0.6~0.8%程度)を覚え、好きな野菜で我が家の味を! 最初はシンプルにたっぷり作り、翌日トマトを加えて。


【お問い合わせ先】
夢未市 本店
 厚木市温水255 電話 (046) 290-0141
 営業時間 9時30分~18時 第3水曜日定休
 神奈川県 環境農政局 農政部 農業振興課 作成 (平成27年2月)
 電話 (045)210-4427




夢未市は、食育の発信拠点として、「夢ある未来」に向かって、地域と共に健康で心豊かな生活を目指しています。
夢未市のとれたて、新鮮な食材をたっぷり使ったオリジナルレシピのご紹介。

ご存知ですか? 「医食農同源」

病気を治療するのも、日常の食事をすることも、ともに生命を養い健康を保つためには欠くことのできないもので、源は同じだということに、さらに食材等を育てる「農」を取り込んだ健康観の事です。



毎日とれたて、つくいたて！「夢未市」から元気一杯 美味しい食卓

※塩分はお好みで調節してください。

野菜と魚介の旨みと栄養、丸ごと召し上がれ！

ドライトマト入りアクアパッツァ

＊毎週金曜日は平塚漁港の旬の魚を販売します

材料2人分

(1人分約235kcal)
お好みの魚・・・200g
タマネギ、ニンジン、フェンネルなど香味野菜・80g
ドライトマト・・・8～12個
水・・・・・・・・・・120cc
ニンニク・・・・・・・・1/3片
白ワイン・・・大さじ2
塩・・・・・・・・小さじ1強
ニンジンの葉、ハーブ類
・・・・・・・・あれば少々
オリーブオイル・・・適宜

金曜日は魚の日

作り方 (調理時間 約20分)

- ① フライパンにオイルを熱し、薄切りのニンニク、野菜を軽く炒める。
- ② ①のフライパンで、魚の両面に焼き目をつける。
- ③ ドライトマト、水、白ワイン、塩を加え、煮立たせたら落としぶたをして、時々スープを回しかけながら、5～6分蒸し煮にする。
- ④ 仕上げにハーブ類を加えて盛りつける。

【ドライトマトの作り方】

ミニトマトを横半分に切って、ザルに並べ、2～3日天日で干す。オーブンの場合は、110°～130°位の低温で1～2時間乾燥させる。

▶▶ 野菜ソムリエ石川アミさんのレシピ

不足しがちな植物性たんぱく質！お米に混ぜて炊くだけ 大豆ごはん

● レシピ1 節分の福豆を使ってお手軽に

材料2人分(1人分約309kcal)
米1カップ、水1～1.2カップ
福豆(炒り大豆)大さじ大盛り1
塩小さじ1/2

作り方 (調理時間約60分)

- ① 米はといて、ザルにあげておく。
- ② すべての材料を炊飯器に入れ、軽く混ぜてから炊く。

▶▶ 野菜ソムリエ石川アミさんのレシピ

● レシピ2 大豆(乾)を一晩浸けて

材料4人分 (1人分約309kcal)

米2カップ、水2.5カップ、ダイズ(乾)40g、昆布10cm、塩小さじ1、酒大さじ2

作り方 (調理時間約60分 大豆の浸漬時間は除く)

- ① ダイズは洗って、一晩水に浸けておく。
- ② 米を洗い、ザルにあげて30分以上おく。
- ③ 炊飯器に①②と他の材料を入れ、普通に炊く。

▶▶ 夢未市料理講習会のレシピ

「JAあつぎ」こだわり農畜産物のご紹介

■ 「厚木産キヌヒカリ」を食べよう！

- 「厚木産キヌヒカリ」は、厚木市内の約400軒の農家が、手塩にかけて栽培したお米です。
- JAあつぎでは、安全性や美味しさを保つため、検査員による農産物検査を徹底しています。夢未市では、その場で精米した摺りたてを購入いただけます。
- 絹のように美しく、ソフトな粘りのある美味しいお米を是非ご賞味ください！



■ かながわブランド 厚木・清川産「津久井在来大豆」

- 「津久井在来大豆」は相模原市の千木良周辺で栽培されてきた、昔ながらの美味しい大豆です。生産量が少なく「幻の大豆」となっていますが、JAあつぎ大豆部会では、23人のメンバーが「津久井在来大豆」の普及と生産に取り組んでいます。
- 「津久井在来大豆」の特徴は、際立つ甘さにあります。豆腐等は甘みが濃く絶品です！



● 夢未市では、12月下旬～2月上旬頃購入できます。また、夢未市の加工室で製造したお総菜にも市内産の「津久井在来大豆」が一部使われているほか、地元豆腐店製造の豆腐や、生産者の手作り味噌等加工品も購入できます。

■ 質にこだわる厚木のブランド豚肉

- 厚木市では、昭和20年代から、盛んに養豚経営が行なわれてきました。現在は、少数の農家が、長い歴史に培われた高い技術で良質な豚肉を生産しています。
- 豚肉はビタミンB1を多く含み、その含有率はあらゆる食品の中でトップクラスです。ビタミンB1は、糖質が分解されてエネルギーに変わるときに欠かせない疲労回復に役立つ栄養素です。
- 夢未市では、市内の「あつぎ豚」と「えどや豚」の2つのブランド 豚肉が手頃な価格で購入できます。美味しく、調理のバリエーションも豊富な豚肉を食べて、良質な栄養素を効率よく摂取しましょう！



昆布とするめの旨みでおいしく！食物繊維もたっぷり 野菜と大豆の五目漬け



作りやすい分量

(全量約581kcal)
ダイコン・・・・・・・・小1/2本
ニンジン・・・・・・・・中1/2本
ダイズ・・・・・・・・1/2カップ
だし昆布・・・・・・・・10g
するめいか(干物)・・・15g
漬け汁(合わせておく)
しょうゆ・・・1/3カップ
酢・・・・・・・・1/3カップ
砂糖・・・・・・・・小さじ1

作り方 (調理時間 約30分 漬け込み時間は除く)

- ① ダイコン、ニンジンは約5cmの千切りにする。
- ② ダイズは洗って水を切り、フライパンに入れ、弱火で焦げないようにじっくりと20分程度煎る。
- ③ だし昆布は濡れ布巾で拭き、はさみで約1～2mm幅に切る。
- ④ するめいかはさっと洗い、軽く焼いて繊維に直角に約1～2mm幅に切る。
- ⑤ 漬け汁に、②を熱いままジュッと音がするように入れ、③と④を加えたら昆布から粘りが出るまでよく混ぜ、①を合わせ、一晩おく。

＊松前漬用の「昆布とするめのセット」を使うと便利です！

▶▶ JAあつぎ女性部 地産地消ぬくもりレシピ

豚肉のビタミンB1で疲労回復！

とん漬けとたっぷり野菜のグリル



材料2人分

(1人分約265kcal)
とん漬け・・・・・・・・1～2枚
キャベツ(1/8～1/12の
楕形切り)・・・・・・2切れ
ブロッコリー、カリフラワー
・・・・・・・・・・・・50g
ニンジン・・・・・・・・20g
タマネギ・・・・・・・・30g
塩・・・・・・・・適宜

＊豚肉を特製味噌につけ込んだもの

作り方 (調理時間 約20分)

- ① キャベツは楕形切り、ブロッコリーやカリフラワーは食べやすい大きさに、ニンジンは薄切り、タマネギは薄めの楕形切りにする。
- ② 魚焼きグリル用のプレート(またはアルミホイル)に薄く油を塗る。
- ③ 野菜を乗せ、軽く塩をふり、様子を見ながら2～3分、少し焦げ目がつくまでグリルで焼く。
- ④ 野菜の上に、食べやすく切ったとん漬けを乗せ、更に火が通るまで5～6分焼く。

▶▶ 野菜ソムリエ石川アミさんのレシピ

石川アミさんのプロフィール

2009～シニア野菜ソムリエ取得。都市農業にかかわる講演活動、野菜ソムリエコミュニティかながわ幹事として、湘南ゴールドバスツアー、各種県産フェア、HP「かなさんの畑」県産品紹介ページ執筆などに携わる。H24,25県都市農業推進審議会委員。