



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/>

県内の食材で健康になりましょう

未病を治すための「食」については、「医食農同源」の考えに基づき、バランスの良い食生活を送る取組みを推進します。現在、生活習慣病予防に役立つと考えられる県産食材の機能性の研究が進められ、中山桜甫さんや保健福祉大学によるレシピ開発が行われています。

■レシピ詳細は県HP「かながわの医食農同源メニュー」から
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/p715376.html>



料理研究家
 中山桜甫氏考案
 ●おくらの胡麻和え
 ●キャベツと玉ねぎと
 キュウリと人参のサク
 と一夜漬け
 ●ニラユッケ
 他

わいわい市おススメ オリジナルカレーのご紹介

地元農家の小麦とタマネギを原料に、じっくり作り上げました。

季節の野菜を焼いて、カレールーの上にのせるだけ!簡単に野菜たっぷりの地産地消カレーをどうぞ召しあがれ!



おうちでも! わいわい市の野菜とルーで簡単!! 「夏色BBQカレー」

材料4~5人分
 (1人分約530kcal)

ごはん・・・4~5人分
 わいわい市カレールー・・・1袋
 玉ねぎ、じゃがいも(赤)、ズッキーニ、かぼちゃ等の夏野菜、肉類・・・適宜
 油、塩コショウ、好みのハーブ類(にんにく、ローズマリー)・・・適宜



作り方(調理時間 約20分)

- ① 野菜と肉は食べやすい大きさに切っておく。※ジャガイモやカボチャなど火の通りにくい野菜は、必要なら下茹で、または電子レンジで(500W/100g 1分半を目安に)加熱する。
- ② ボウルで、油、調味料と刻んだハーブ類を混ぜ、野菜→肉の順番に入れて軽くまぶし、こんがり焼く。
- ③ 鍋(または耐熱の器)にカレールーと熱湯を入れてよくかき混ぜてルーを溶かし、好みの滑らかさ、とろみになるまで加熱(電子レンジの場合は適度に混ぜながら)する。
- ④ ご飯、ルーを平らに盛り、焼いた肉や野菜を盛り付けて完成!

▶▶▶ 野菜ソムリエ 石川アミ氏 提供レシピ

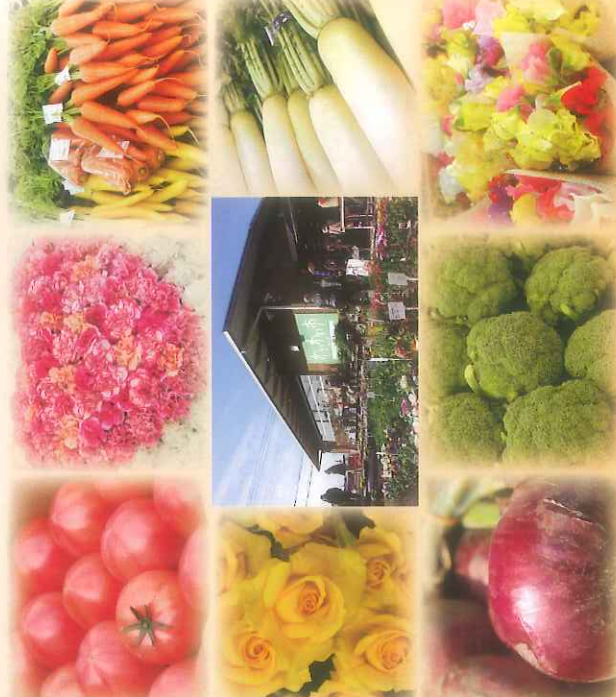
【お問い合わせ先】

わいわい市寒川店 (毎月第3水曜日定休)
 高座郡寒川町宮山233-1 電話 (0467)72-0872
 営業時間 9:30 ~ 18:00 (10 ~ 2月は17:00)

神奈川県環境農政局 農政部 農業振興課 作成 (平成27年6月)
 電話 (045) 210-4427



医食農同源 ししぴ集



地場産の旬な農産物は健康の源です。食卓を彩るカラフルな夏野菜は、気持ちは元気にし、活力を与えてくれます。彩り楽しい食卓で、夏でも元気に過ごしましょう! わいわい市寒川店と文教大学のコラボによるオリジナルししぴのご紹介。

ご存知ですか? 「医食農同源」

病気を治療するのも、日常の食事をするのも、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、源は同じだという考えに、さらに食材等を育てる「農」を取り込んだ健康観のことです。



さがみ 副産物部長!

わいわい市のカラフル野菜でスイーツに挑戦♪ ～彩り鮮やかな食卓で夏も元気に～

※塩分はお好みで調節してください。

ナスの紫色を活かすため、しっかりと冷やしてどうぞ ナスのコンポート



材料 2人分
(1人分約135kcal)
ナス・・・・・・・・・・ 2本
グラニュー糖・・・・60g
水・・・・・・・・・・ 400ml
バニラエッセンス・・少々
レモン汁・・・・・・・・ 30ml

作り方 (調理時間 約30分)

- ① ナスのヘタは残し皮をむく。縦に6本ほど切り込みを入れ、5分ほど水にさらしアク抜きをする。
- ② 鍋にナスと皮、そのほかの材料をすべて入れ煮し蓋をして弱火にかける。
- ③ 20分ほど煮詰め、ナスが柔らかくなってきたら火を止める。
- ④ 小さめの容器に移し、荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。冷やしている間に色素が入るのでしっかりと冷やす。※余った煮汁を温め直してゼラチン(約6g)を加え、クラッシュゼリーにして一緒に盛り付けるのもおススメです♪

▶▶▶ 文教大学 笠岡ゼミ 提供レシピ

塩分、甘さ控えめで、唐辛子を使った大人の味 トマトの手作りケチャップ



材料中ビン1本程度
(100gあたり約95kcal)
トマト・・1kg(4～6個)
玉ねぎ・・50g(1/4個)
にんにく・・・・1/2個
赤唐辛子(鷹の爪)・・・・1/2本
砂糖・・25g(大さじ2.5)
塩・・・・5g(小さじ1)
酢・・・・15g(大さじ1)
ローリエ・・・・1枚
ナツメグ・・・・適量
黒こしょう・・・・適量

作り方 (調理時間 約30分)

- ① トマトは湯むきする。
- ② トマト、玉ねぎ、にんにく、赤唐辛子を小さく切り、すべてミキサーにかける。
- ③ 鍋もしくはフライパンに②を移し、半分の量になるくらいまで煮詰める。
- ④ すべての調味料・香辛料を加え、全量の1/3程度の量まで煮詰める。

▶▶▶ 文教大学 笠岡ゼミ 提供レシピ

「色のチカラ」ってすごい! 文教大学 笠岡先生お!

「食卓を彩る野菜」と言いますが、色の持つチカラをご存知でしょうか? トマトの赤色、リコピンは体内での酸化を防ぐと考えられています。しかし、色のチカラはそれだけではありません。食べる前に食卓にならんだ段階で素晴らしい効果を与えてくれます。大学生105名に色と食欲に関する調査を行いました。下の図は「食欲を増すと思う色」をカラーチャート表から1人3色ずつ選んでもらった結果です。



「食欲を増す色」としてオレンジや赤など明るい色が選ばれました。赤色を見ると、「やる気」「楽しい」「イメーজされる」という結果も出て、明るい色は気持ちや元気にする効果もありそうです。一方、緑や黄緑は赤との相性が良いとの回答が多く、様々な色の組合せが食卓に鮮やかさと活力を与えてくれますね。

文教大学 健康栄養学部 管理栄養学科 笠岡誠一 教授

色鮮やかな定番野菜の機能性成分や栄養素

■ コマツナ ～栄養豊富、県内有数の産地～

- ・ビタミンK、カルシウム、鉄が豊富な食材です。
- ・地元産は周年で出荷されています。県内の出荷量は全国5位で、茅ヶ崎市は県内有数の産地です。
- ・新鮮でみずみずしいものが店頭に並びます。



■ トマト ～食欲の増す赤色野菜～

- ・赤色の成分はリコピンで、抗酸化作用があります。酸味の主な成分であるクエン酸は食欲増進効果があるため、暑い夏に積極的に取り入れた食品です。
- ・県産品種のトマト「湘南ボモロシ」は、レッドはリコピン含量が大玉トマトの1.5倍以上含まれています。サラダはもちろん加熱調理すると旨味が引き立ちます。

■ ナス ～夏バテ防止にどうぞ～

- ・ビタミンKやカリウム、葉酸をバランスよく含み、食物繊維が豊富で、生体調節機能があるので夏バテ防止にオススメです。紫色の皮に含まれるポリフェノール成分は抗酸化成分を多く含みます。

参考資料：野菜ソウツク(独)農畜産業振興機構

使い方がいろいろ 基本のポテトクリーム

(100gあたり215kcal) **材料** ジャガイモ・・250～300g(中3個) 生クリーム・・・・・・・・200g

作り方 (調理時間 約20分)

- ① ジャガイモは皮をむき、水から茹でて熱いうちにつぶす。
- ② つぶし方は好みにより、なめらかにしても煮くしても良い。電子レンジ使用の場合は100gにつき1分半(500W)が目安。
- ③ 生クリームを8分立て程度にホイップし、つぶしたジャガイモと混ぜる。

▶▶▶ 文教大学 笠岡ゼミ 提供レシピ

コマツナのシャキシャキ感が楽しめます コマツナとしゃげのパイ



材料 4個分
(1人分約220kcal)
パイシート・・・・1枚
コマツナ・・・・3株
ポテトクリーム(上記)・・・・1/2カップ
しゃげフレーク・・・・大さじ2
卵黄・・・・適量
マヨネーズ・・・・大さじ2
ケチャップ・・・・大さじ1

作り方 (調理時間 約30分)

- ① コマツナは葉の部分と茎にわけ、それぞれ粗みじんにし、茎はさつと茹でて水気を絞っておく。
- ② パイシートに卵液を塗り、ポテトクリーム、コマツナ、しゃげフレークを乗せる。
- ③ 200℃に予熱したオーブンで10分焼き、180℃に下げたて10分焼く。
- ④ マヨネーズとケチャップを合わせ、添える。

▶▶▶ 文教大学 笠岡ゼミ 提供レシピ

カラフルポテトやカボチャ、サツマイモで作ると色鮮やかに ポテトアイスクリーム



材料 4～5人分
(1人分約270kcal)
ポテトクリーム・・上記
牛乳・・・・100g
砂糖・・・・70g
(お好みで調整)
バニラエッセンス・・適量

作り方 (調理時間 約30分)

- ① 基本のポテトクリームに、砂糖をよく溶かした牛乳とバニラエッセンスを加えさらに混ぜる。
- ② ハットや密閉袋に入れ冷蔵庫で冷やし固める。

▶▶▶ 文教大学 笠岡ゼミ 提供レシピ