

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、今の自分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。ぜひご活用いただき、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/>

### メルカートきた店のオススメ 「ハマッ子せん」のご紹介

「ハマッ子せん」は、JA横浜**独自商品**の揚げせんべい。

材料には、**横浜市内産米を100%使用**。米の油で丁寧に手揚げし、2年仕込みのしょうゆと八チミツで仕上げました。直径約15cmとボリューム感もたっぷり！！

ちょっとしたお茶菓子にいかがですか？



## あなたは、こまつな派？ほうれん草派？

### 甘辛で、サッパリとした こまつなと豚バラのコチュジャン炒め



材料2人分  
(1人分約123kcal)  
こまつな・・・200g  
豚バラ・・・50g  
ポン酢・・・大さじ1  
コチュジャン・・・小さじ1/2  
塩・・・少々

#### 作り方 (調理時間 約10分)

- ①こまつなを軸と葉に分け、軸は3cm位、葉は食べやすい大きさに、豚バラは油を裁つよう細く切る。ポン酢とコチュジャンは混ぜる。
- ②熱したフライパンに豚バラを入れ、油が出るように焼き、香りが出てきたら、こまつなの軸を入れる。
- ③少し火が通ったら、葉を入れ、合わせたコチュジャンとポン酢を炒め合わせ、最後に塩で味を整える。

### こしょう&生姜がアクセント ほうれん草と牛赤身のコショウあんかけ



材料2人分  
(1人分約136kcal)  
ほうれん草・・・200g  
牛肉赤身・・・50g  
水・・・100ml  
卵・・・1個  
おろし生姜・・・小さじ2  
塩・・・小さじ1/2  
こしょう・・・たっぷり  
片栗粉・・・小さじ2弱

#### 作り方 (調理時間 約15分)

- ①牛肉は細切りにし、塩、こしょう、卵を加え、ほぐすように混ぜる。
- ②ほうれん草は食べやすい大きさに切り、少量の水を加え蓋をしたフライパンで1分ほど蒸し煮し、水を捨てる。
- ③新たに分量の水、おろし生姜、塩を加え、沸騰したら牛肉を散らすように入れ火が通ったら、たっぷりのこしょうと、水溶性片栗粉を加え、とろみをつけ、香りが出てきたら完成。  
▶▶ 野菜ソムリエ 石川アミさん 提供レシピ

#### 【お問い合わせ先】

JA横浜「ハマッ子」直売所 メルカートきた店  
横浜市都筑区東方町1401 (045)949-0211  
営業時間 3月～9月：午前8時30分～午後6時00分  
10月～2月：午前8時30分～午後5時00分  
休業日 年中無休(年末年始等特定日を除く)

神奈川県 環境農政局 農政部 農業振興課 作成 (平成27年12月)  
電話 (045)210-4427

JA横浜 ハマッ子 直売所  
メルカートきた店

# 医食農同源 レシピ集



## ～地産地消宣言～

農地と住宅地が混在した横浜市。

地産地消の拠点となる「ハマッ子」の  
農畜産物をたっぷり食べて**健康アップ!**

ふるさとの生活技術指導士による**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です。



# 都市農業ならではの！！新鮮で美味しい農畜産物がいっぱいあるよ！！

さといもの食感が最高！！  
さといものご飯



材料5～6人分

(1人分約361kcal)  
米・・・3カップ  
さといも・・・5個  
ごぼう・・・1/4本  
干しいたけ・・・2枚  
人参・・・1/2本  
大根・・・3cm  
こんにゃく・・・1/4枚  
油揚げ・・・1枚  
鶏肉(もも)・・・50g  
みつ葉・・・適宜

A しょうゆ・大さじ2  
砂糖・小さじ1/2  
塩・・・小さじ1  
酒・・・大さじ1  
みりん・小さじ1/2

作り方(調理時間 約30分)

- ①米は洗っておく。
- ②さといもは皮をむいて1～2cm角に切る。ごぼうはささがきし水にさらす。干しいたけは水に戻し千切りにする。人参、大根、こんにゃく、油揚げ(油抜き)は、3cmの短冊切りにする。鶏肉は、皮を除き、一口大に小さく切り、しょうゆ、酒を少々ふりかけておく。
- ③炊飯釜に米と同量の水を入れ、材料のをせ、調味料Aを混ぜて炊く。

▶▶▶ ふるさとの生活技術指導士の会 三澤百合子さん 提供レシピ

新たな食感、あ・げ・さ・と・い・も！！

## 揚げさといもの青菜あんかけ



材料4～5人分

(1人分約111kcal)  
さといも・・・10～15個  
もち粉または米粉  
・・・大さじ4  
青菜(こまつな、ほうれん草、みつば、春菊等)  
・・・適宜  
だし汁・・・200ml  
片栗粉・・・大さじ1

A 塩・・・少々  
こしょう・・・少々  
白だし・小さじ2

作り方(調理時間 約20分)

- ①さといもは皮付きのまま茹でて、皮をむく。
- ②さといもにもち粉をまぶし、180℃の油でこんがり揚げる。
- ③青菜はさっと茹でて、水を絞り、細かく刻む。
- ④だし汁に調味料Aを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤④を冷まし、青菜を加える。
- ⑥器に、揚げたさといもを入れ、⑤をかける。



▶▶▶ ふるさとの生活技術指導士の会 岩田悦子さん 提供レシピ

### ●ふるさとの生活技術指導士とは

県では、農家・農村地域に受け継がれてきた生活技術を伝承している人を「ふるさとの生活技術指導士」として認定しています。横浜市では38人が認定されていて(H27.12現在)、郷土に伝わる生活文化の継承活動を通して広く地域の方々と交流を図り、都市農業への理解や振興を目指しています。

## 早寝早起き朝ご飯！一日のはじまりに朝ご飯を！

一日のはじまりに「朝ご飯」食べていますか？  
睡眠→起床→朝ご飯→昼ご飯→夕ご飯→就寝→睡眠と一日の食事を規則的にとり、**生活リズム**を作っていくことが健康習慣の第一歩です。一番はじめの食事である「朝ご飯」はとても大切なのです。



睡眠 → 起床 → 朝ごはん → 昼ごはん → 夕ごはん → 就寝 → 睡眠

朝ご飯をしっかり食べると、、、  
・エネルギーが補給され、目覚めが良くなり、かつ体温も上がるので、仕事や勉強に集中して取り組める。  
・朝一番に胃腸を刺激することで快適なお通じに、さらに、生活リズムが整うことで、太りにくい体質になることも期待できます。

こんなに良い事だらけの「朝ご飯」！！  
食べる習慣がない方は、牛乳1杯からでもはじめてみませんか？

参考：横浜市都筑福祉保健センター/都筑区食生活等改善推進員会作成  
いただきます！都筑野菜 都筑野菜350gで健康アップ！

## JA横浜「ハマッ子」直売所の魅力

### その1 横浜の地産地消をかたち創る

「ハマッ子」は大きな直売所ではありませんが、こじんまりと町中に**13ヶ所**あり、新鮮な農畜産物を毎日市民の皆様にお届けしています。

### こだわり：消費者の皆様の生活に身近であること

「ハマッ子」を通じて、より広く農業にふれ合ってもらい、消費者と生産者の交流を深めたいと願っています。  
「日々の生活に、当たり前横濱の農業がある」ことが、「ハマッ子」の目指す地産地消のかたちです。

### その2 オール横浜の農業を表現する

全国有数の大都市横浜ですが、都市の発展とともに歩みながら「農業のショーウィンドー」と言われるように様々な農業形態が発達しています。  
「ハマッ子」は横浜農業にこだわり、農産物直売所の定番である、野菜、果樹、お花、卵をはじめ植木、農産加工品、牛肉、豚肉、畜産加工品から牛乳まで、**オール横浜**の農業力を発信しています。



みのりちゃんと大地くん

食物繊維たっぷり、体も温まる  
具たくさん豚汁



材料4人分

(1人分約213kcal)  
豚肉・・・100g  
ごぼう・・・50g  
大根・・・150g  
さといも・・・150g  
こんにゃく・・・1/3枚  
人参・・・40g  
豆腐・・・200g  
長ねぎ・・・1本  
サラダ油・大さじ1弱  
味噌・・・40g  
だし調味料・小さじ1  
水・4カップ(800ml)

作り方(調理時間約30分)

- ①豚肉は3cm幅に切る。ごぼうはささがきにし水にさらす。大根は5mm位のいちよう切りにする。さといもは皮をむき、一口大に切る。こんにゃくは短冊切りにする。人参はささがきにする。豆腐はさいの目切りにする。長ねぎは青い部分は斜め切り、白い部分は、小口切りにする。
- ②熱した鍋にサラダ油を入れ、豚肉を炒める。ごぼう、大根、さといも、こんにゃく、人参を炒め、野菜のまわりが半透明になったら水を加える。
- ③煮立ってきたら、アクをとり、だし調味料を加え、具が柔らかくになったら、豆腐、青ネギ、味噌(半量)を加え、弱火で煮る。
- ④さといもが柔らかくになったら、残りの味噌を溶き入れる。沸騰させないように仕上げ、盛りつけに長ねぎの白い部分をちらす。

▶▶▶ ふるさとの生活技術指導士の会 岡部妙子さん 提供レシピ

## 栄養をバランスよく、効率的に摂れる こまつなと豚肉のゴマあえ



材料5人分

(1人分約53kcal)  
こまつな・・・200g  
豚肉(もも)・・・100g  
酒、ゴマ油、塩・少々

<ゴマだれ>

すりゴマ・・・大さじ2  
しょうゆ・・・大さじ2  
酢・・・小さじ1  
砂糖・・・小さじ1

作り方(調理時間 約10分)

- ①豚肉は食べやすい大きさに切って、酒をふり、軽くもむ。
- ②鍋に湯を沸かし、こまつなをさっと茹でて水を絞り、2～3cmに切り、ゴマ油、塩をまぶす。
- ③②の鍋で豚肉を茹でて、色が変わったら取り出す。
- ④こまつな、豚肉にゴマだれを和える。



▶▶▶ ふるさとの生活技術指導士の会 中山美和子さん 提供レシピ