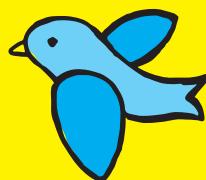
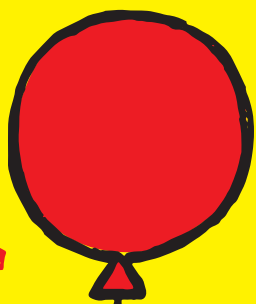


じゅ  
みょう  
寿-MYOは  
み  
びょう  
ME-BYOで



なが  
長くしYO!!

# 健康寿命がのび、 人生100年時代がやってきます。



## 神奈川県の高校生がくれました！

この絵本は神奈川県立山北高等学校の生徒さんが、神奈川県が進めるME-BYOに関する授業を通じて作成したものです。毎日の暮らしの中で食に注目してME-BYO改善の大切さを表現しています。



## ME-BYO（未病）

神奈川県では、健康と病気を2つの明確に分けられる概念として捉えるのではなく、心身は健康と病気の間を連続的に変化するものと捉え、このすべての変化の過程をME-BYO（未病）という言葉で表しています。心身をより健康な状態に近づけていく「未病の改善」の実践を広めるため、企業や大学・研究機関、市町村などと連携して様々な取り組みを進めています。

「未病の改善」とは、食・運動・社会参加を中心として心身をより健康な状態に近づけていく取り組みです。



健康

病気

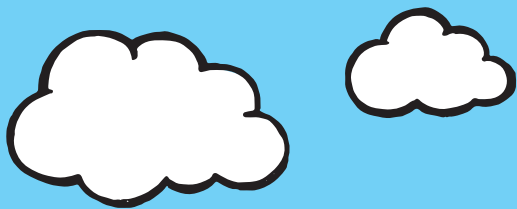
明確に区別できるものではない

健康

未病

病気

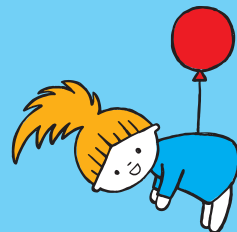
健康と病気の間で連続的に変化する状態が「未病」



もく じ  
目次

こう きけん  
1. 高カロリー危険

や しよく ちゅう い ほう  
2. 夜食注意法



あさ ぜっ たい れい  
3. 朝ごはん絶対令



えい よう とと たい  
4. 栄養バランス整え隊



こう きけん

# 1. 高カロリー-危険



らん

# RUN

カロリーのとりすぎは、

ひまん 肥満をまねき、

ひまん びょうき 肥満は病気を

まねきます。



いーと

# EAT

# 2. 夜食注意法

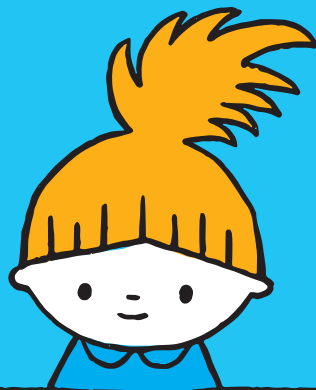


よる おそ しょくじ たいじゅう  
夜遅い食事は体重がふえやすくなり、  
びょうき  
病気にもかかりやすくなります。

あさ

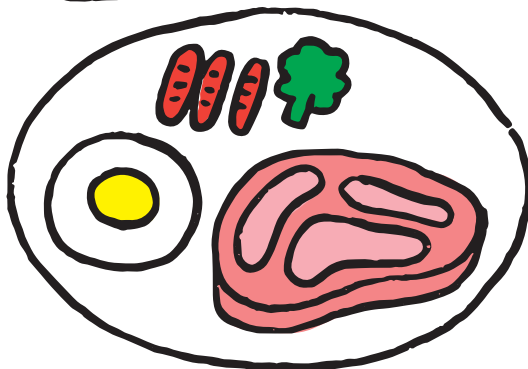
# 3. 朝ごはん

ぜっ たい れい  
絶対令



あさ  
朝ごはんは、  
のう  
脳やからだに  
えい よう あた  
栄養を与え、  
せい かつ  
生活リズムを  
とと  
整えてくれます。

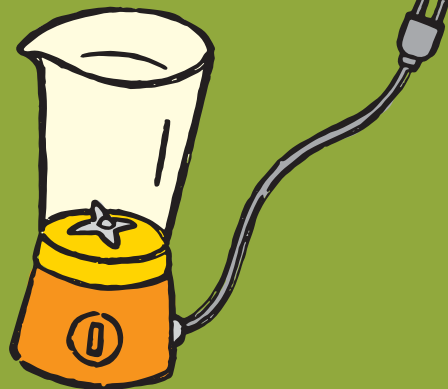
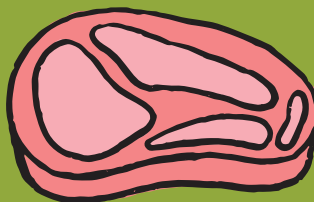
ふと  
太りにくく、病気に  
びょう き  
強いからだに  
つよ  
強いらだに  
してくれます。

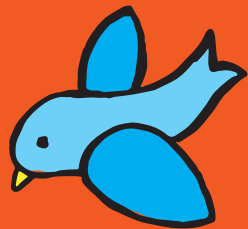


# 4. 栄養バランス

## とと たい 整え隊

じぶん  
自分に合った  
バランスのよい  
しょくじ  
食事を心がけると、  
びょうき  
病気にかかりにくく  
なります。





じゅ

みょう

寿-MYOは

み

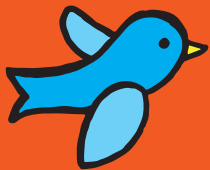
びょう

ME-BYOで

なが

よ

長くしYO!!





アサヒ飲料は、  
神奈川県が推進する「ME-BYO」コンセプトの  
普及を応援しています。

## 寿-MYOはME-BYOで長くLYO!!

2020年4月30日 初版第1刷発行

著者 神奈川県立山北高等学校

発行者 アサヒ飲料株式会社

※本書は、「ME-BYO」コンセプトの普及・啓発などに係る神奈川県と  
アサヒ飲料株式会社との覚書に基づき、アサヒ飲料株式会社が発行しています。

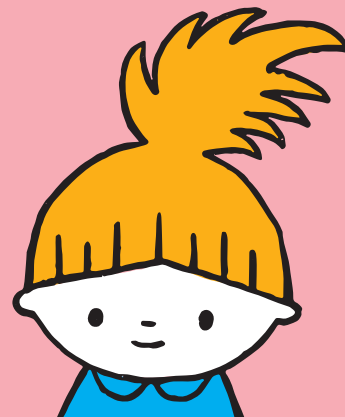
発行所 アイノバ株式会社  
〒106-0044 東京都港区東麻布2-28-6 1F

編集 佐藤浩志

絵／デザイン sawadadesign

印刷製本 東海電子印刷株式会社

本書の一部あるいは全部を無断で複写・複製をすることは、法律で認められた場合を除き、著作権の侵害となります。  
Printed in japan ©AINOVA



神奈川県立山北高等学校ではME-BYOについて、  
こんな授業をやりました。

目的は「ME-BYOをわかりやすくつたえる！」

2019年

10月



1年生全員(約200名)で  
神奈川県のME-BYOを学びました。

首藤健治副知事がいらして、  
ME-BYOを説明してくれました。

40のチームにわかれて、どうしたらME-BYOを  
分かりやすく伝えられるかを考えました。

11月

200人でワークショップを  
しました。  
授業でもいろいろと  
考えました。



12月

全員で発表して1位を決めました。  
この絵本はそのときに発表された絵本を  
もとに、プロのデザイナーさんがデザイン  
してくれました。





毎日スマホで簡単測定!

# み びょう し ひょう 未病指標 (ME-BYO INDEX)

「未病指標 (ME-BYO INDEX)」とは、生活習慣、認知機能、生活機能、メンタルヘルス・ストレスの4つの領域から、あなたの現在の未病の状態を数値等で「見える化」するものです。

「未病指標」を測定するには、神奈川県が運営するスマートフォン用アプリケーション「マイME-BYOカルテ」をダウンロードし、15個の項目を測定・入力することで、あなたの未病の状態を100点満点で確認することができます。

**1**

未病の数値が  
見える化

**2**

未病のバランスが  
見える化

**3**

未病改善の努力が  
見える化

まいみびょうかるて

検索



健康チャレンジ!

100年のワクワクと笑顔を。

アサヒ飲料

健康ニーズに応える商品や取り組みを通じて  
新たな健康価値を創造し、社会に提供します。



カルピス®



十六茶

