

## “未病”って知っていますか？

神奈川県では、心と身体の状態を健康と病気の2つに分けるのではなく、心と身体の状態は「健康」と「病気」の間をいつも変化していて、その状態を「未病」としています。

この変化に気が付き、日常生活において未病を改善して、心身をより健康な状態に近づけていくことが重要です。



## “未病改善”の3つの取組とは？

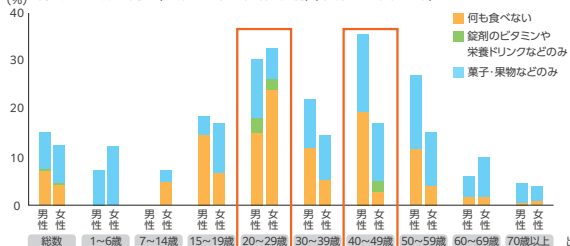
- 食** バランスの良い食事、オーラルフレイル<sup>®</sup>対策をすること  
※心身の機能の低下につながる口腔機能の虚弱な状態。
- 運動** 日常生活に運動を取り入れること。
- 社会参加** ボランティアや趣味の活動などで、社会とのつながりをもつこと。



## 朝ごはんを食べよう！

### 神奈川県民の朝ごはん欠食率はどのくらい？

朝食の欠食率の内訳(1歳以上、性・年齢階級別)(平成29~令和元年)



朝ごはんの欠食率は、40歳代男性と20歳代女性が最も高い結果になっているぞ！朝食を食べて、元気に活動しよう！

出典：県民健康・栄養調査報告書 平成29年~令和元年

### どんな朝ごはんを食べればいいのか？

**基本編**

主食、副菜、主菜をとる  
副菜や主菜がとれないとき

＜例＞  
おにぎり(主食) トースト(主食)

トマト(副菜) ゆで卵(主菜) 牛乳(牛乳・乳製品) リンゴ(果物)

**応用編**

ごはんとおみそ汁を習慣化して、たんばく質をアップ、ビタミンをアップ

納豆 しらす 鮭フレーク

野菜を入れて具沢山おみそ汁みそは発酵食品でスムーズなお通じ

**Step1** 何も食べていない人は、パンやおにぎりなど、主食を食べるところから始めましょう。

**Step2** 食べている人は、主食・主菜・副菜をそろえてみましょう。

出典：かながわ未病改善ナビサイト

神奈川県 健康医療局保健医療部健康増進課



パパッと作れる!!

# 秒速朝ごはん

朝ごはんを食べて ザッツ、ミビョーカイゼン!



ミビョーマン推奨! ミビョーメシ レシピブック vol.2

あたたか朝食で 1日元気に!



Oatmeal Risotto



Eat Well, Live Well.



神奈川県





エネルギー 202kcal  
塩分 1.1g  
たんぱく質 7.5g

## オートミールでトマトチーズリゾット

調理時間 5分

**材料(1人分)**  
オートミール……………30g ピザ用チーズ・生食用…大さじ1  
水……………150ml ブラックペッパー・好みで…適量  
「クノール® カップスープ」 バジル・好みで……………適量  
完熟トマトまるごと1個使った  
ポタージュ……………1袋

- 作り方**
- ① 耐熱カップにオートミール、分量の水を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
  - ② 「クノール® カップスープ」を加えてよく混ぜ、チーズをのせる。好みでブラックペッパーをふり、バジルを飾る。



エネルギー 199kcal  
塩分 1.5g  
たんぱく質 5.5g

## 洋風クリーム雑煮

調理時間 5分

**材料(2人分)**  
切り餅……………2個 水……………1カップ  
白菜……………40g 牛乳……………1/2カップ  
にんじん……………2cm(20g) A 「味の素KKコンソメ」  
玉ねぎ……………20g 固形タイプ……………1個  
ベーコン……………1枚 ※「味の素KKコンソメ」固形1個は、  
顆粒で小さじ2杯です。

- 作り方**
- ① 白菜、にんじんは短冊切りにする。玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。餅はオーブントースターで焼く。
  - ② 鍋にA、①の白菜・にんじん・玉ねぎ・ベーコンを入れて火にかけ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
  - ③ 器に盛り、①の餅をのせる。

※餅は焼かず、鍋に入れてもおいしくお作りいただけます。



エネルギー 233kcal  
塩分 1.3g  
たんぱく質 5.5g

## 簡単トマ玉スープリゾット風

調理時間 3分

**材料(1人分)**  
ご飯……………1杯(茶碗) 「クノール®」  
ミニトマト……………4個 ふんわりたまごスープ…1食分  
湯……………160ml

- 作り方**
- ① ミニトマトはタテ半分に切る。耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
  - ② ご飯、「クノール® ふんわりたまごスープ」を加え、熱湯を注いで軽く混ぜる。

※調理時、飲用時の熱湯でのやけどには、充分ご注意ください。  
※お好みで粉チーズ、こしょうをかけてもお召し上がりいただけます。  
※「クノール® ふんわりたまごスープ塩分30%カット」を使ってもおいしくお作りいただけます。

減塩でも!



エネルギー 380kcal  
塩分 1.4g  
たんぱく質 6.8g

## リメイク☆シチューマヨトースト

調理時間 10分

**材料(1人分)**  
食パン6枚切り・または チキンクリームシチュー  
食パン4枚切り……………1枚 ……お玉1/2杯分(約86ml)  
「ピュアセレクト® マヨネーズ」 ドライパセリ・好みで……………適量  
……………適量(60g)

- 作り方**
- ① 鍋にチキンクリームシチューの残りを入れてひと煮立ちさせる。
  - ② 食パンのフチに沿って土手を作るように「ピュアセレクト® マヨネーズ」をしぼる。
  - ③ 土手の中央に①を流し入れ、好みでパセリをふり、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。焦げやすい時は、アルミホイルをかぶせて調節する。

※残り物のシチューは清潔な容器に入れて冷ましてから冷蔵保管し、お早目にお召し上がりください。  
※オーブントースターで加熱した直後は大変熱くなっています。やけどにはご注意ください。  
※焼き加減をみて、さらに火を通したい場合は、焦げないようにアルミホイルをかぶせて加熱してください。  
※「ピュアセレクト® コクラま 65%カロリーカット」を使ってもおいしくお作りいただけます。



## 汁物で「+1品」



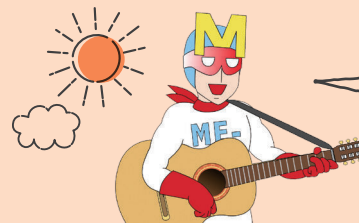
エネルギー 33kcal  
塩分 1.5g  
たんぱく質 2.1g

## とろとろ白菜の白湯スープ

調理時間 5分

**材料(2人分)**  
白菜……………2/3枚 しょうがの  
にんじん……………5cm すりおろし・好みで……………適量  
もやし……………50g  
「鍋キューブ®」濃厚白湯……………1個  
湯……………300ml

- 作り方**
- ① にんじん、白菜はせん切りにする。「鍋キューブ®」は砕いておく。
  - ② 耐熱ボウルに①のにんじん・白菜・砕いた「鍋キューブ®」、もやしを入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分ほど加熱し、分量の湯を加えてかき混ぜる。
  - ③ 器に盛り、好みでしょうがを添える。



あたたか朝食で  
1日を元気に  
過ごそう!

詳しくは  
コチラから

