

“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*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。



● 塩分量に気を付けよう！ ●

神奈川県民の塩分摂取量は平均どのくらい？

食塩摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)(平成29年～令和元年)
(g/日)



減塩は健康維持に役立つんだ！
日本人は、食塩の約7割を調味料からとっているから、調味料の塩分にも気を付けよう！



出典：県民健康・栄養調査報告書 平成29年～令和元年

食塩摂取量を減らそう！

普段よく食べる食品から

めん類のスープを残すと、食塩摂取量を減らせます。

スープを半分残せば、食塩摂取量を約2g減らすことができます。

栄養成分表	1食(88g)当たり	食塩相当量
カップ麺全体	5.5g	
めん・かやく	1.5g	
スープ	4.0g	

スープを半分残せば、約2g減
こどもチェック

調味料から

食塩量が少ない調味料を選びます

「0%減塩」「塩分控えめ」という栄養強調表示が役立ちます。



調味料の使い方を工夫して、こっそり減塩

しょうゆの使い方を工夫すれば、食塩摂取量を半減できます。

- しょうゆをたっぷりつける
- しょうゆを少なめにつける
- しょうゆの半量をレモン汁やお酢に置き換える



出典：消費者庁【消費者の方向け】栄養成分表示の活用について【減塩社会への道】

神奈川県 健康医療局保健医療部健康増進課

医食農同源

中華レシピ

春野菜をおいしく食べよう！



春野菜のチャーハン



にんにく香る、キャベツサラダ



緑鮮やか 春の青椒肉絲



塩分控えめ & 野菜たっぷりヘルシー

ミビョーマン推奨！
ミビョーマシレシピブック



春野菜を楽しもう!

いつものメニューの野菜を増量!

主菜



エネルギー **337kcal** 塩分 **1.0g** 野菜摂取量 **131g**

野菜のうま味しっかり 春の回鍋肉

材料 4人分
豚バラ薄切り肉 …… 200g [Cook Do®]回鍋肉用3~4人前 …… 1箱
春キャベツ …… 1/2個(450g) [AJINOMOTO サラダ油] …… 大さじ2
新玉ねぎ …… 3/4個(150g)

- 作り方
- ① 豚肉は5cm幅に切る。キャベツはひと口大のザク切りにし、玉ねぎはくし形切りにする。
 - ② フライパンに油大さじ1を熱し、①のキャベツ・玉ねぎの半量を強火で炒め、皿にとる。残りの半量も同様に炒め、皿にとる。
 - ③ フライパンを熱し、①の豚肉を入れて中火で炒め、肉に焼き色がついたらいったん火を止め、[Cook Do®]を加え、再び中火で炒めて、豚肉によくからませる。②のキャベツ・玉ねぎを戻し入れ、炒め合わせる。



おいしくて塩分控えめ!

主菜



エネルギー **213kcal** 塩分 **0.6g** 野菜摂取量 **110g**

揚げない酢豚

材料 2人分
豚もも肉(ソテー用) …… 160g 酒 …… 小さじ1
片栗粉 …… 10g 酢 …… 小さじ1
パプリカ(赤) …… 1/3個(50g) A [パルスリート®] …… 小さじ1
パプリカ(黄) …… 1/3個(50g) しょうゆ …… 小さじ1/2
ピーマン …… 1個(35g) [丸鶏がらスープ™] …… 小さじ1/2
玉ねぎ …… 1/2個(100g) [AJINOMOTO サラダ油] …… 小さじ2
にんにくのみじん切り …… 1かけ分

- 作り方
- ① 豚肉は食べやすい大きさに切って片栗粉をまぶす。パプリカ、ピーマンは乱切りにし、玉ねぎはくし形切りにする。
 - ② フッ素樹脂加工のフライパンに油小さじ1を熱し、にんにくを入れて炒め、香りが出たら①のパプリカ・ピーマン・玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたらいったん取り出す。
 - ③ 同じフライパンに油小さじ1を熱し、①の豚肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、②の野菜を戻し入れて混ぜ、Aを加えてひと煮立ちさせる。



主菜



エネルギー **209kcal** 塩分 **1.2g** 野菜摂取量 **130g**

緑鮮やか 春の青椒肉絲

材料 4人分
牛もも薄切り肉・または豚薄切り肉 …… 150g グリーンアスパラガス …… 6本(120g)
新玉ねぎ …… 1/2個(100g)
片栗粉 …… 大さじ1 [Cook Do®]青椒肉絲用3~4人前 …… 1箱
ピーマン …… 6個(210g) [AJINOMOTO サラダ油] …… 大さじ2
ゆでたけのこ …… 150g

- 作り方
- ① 牛肉は細切りにし、片栗粉をまぶす。ピーマンは種を取り、タテに細切りにする。たけのこは細切りにし、アスパラは5cm長さの斜め切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
 - ② フライパンに油大さじ1を熱し、①のピーマン・たけのこ・アスパラ・玉ねぎをサッと炒め、火が通ったら、皿にとる。
 - ③ 同じフライパンに油大さじ1を熱し、焦げないように弱火で①の牛肉を炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止め、[Cook Do®]を加え、再び火をつけ、中火で炒めて肉にからませる。
 - ④ ②のピーマン・たけのこ・アスパラ・玉ねぎを戻し入れ、炒め合わせる。
*肉は焼き肉用などの厚めの肉を使うと細切りしやすいです。



副菜



エネルギー **45kcal** 塩分 **0.6g** 野菜摂取量 **75g**

止まんね! にんにく香る、キャベツサラダ

材料 2人分
キャベツ …… 3枚(150g)
[Cook Do®]香味ペースト® …… 5cm(3.5g)
一味唐がらし …… 適量
いり白ごま …… 適量

- 作り方
- ① キャベツは食べやすい大きさにちぎる。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 - ② Aを加えて混ぜ合わせる。
 - ③ 器に盛り、一味唐がらし、白ごまをかける。



主食



エネルギー **507kcal** 塩分 **1.3g** 野菜摂取量 **141g**

春野菜のチャーハン

材料 2人分
ご飯 …… 360g にんにくの薄切り …… 1かけ分(8g)
豚ひき肉 …… 100g [Cook Do®]オイスターソース …… 大さじ1
レタス …… 4枚(120g) A [うま味調味料(味の素)] …… 8ふり
新玉ねぎ …… 1/2個(100g) こしょう …… 少々
グリーンアスパラガス …… 2本(40g) [AJINOMOTO サラダ油] …… 大さじ1
ホールコーン缶 …… 大さじ2(28g)

- 作り方
- ① レタスはひと口大にちぎり、玉ねぎは粗みじん切りにする。アスパラは3cm幅の斜め切りにする。
 - ② フライパンに油、にんにくを入れて火にかけ、香りがたったら、ひき肉を加えて炒める。肉に火が通ったら、①の玉ねぎ・アスパラ・レタス、コーンの順に加えて炒める。
 - ③ 具材がしんなりしたら、ご飯を加えてほぐしながら炒め、Aを加えてさらに炒め合わせる。



汁物



エネルギー **73kcal** 塩分 **0.8g** 野菜摂取量 **78g**

にらともやしの酸辣湯

材料 2人分
にら …… 1/2束(50g) A [丸鶏がらスープ™] …… 小さじ2
もやし …… 1/2袋(62g) <塩分控えめ> …… 小さじ2
にんじん …… 1/3本(50g) B 水 …… 小さじ2
しいたけ …… 1枚 片栗粉 …… 小さじ2
A 水 …… 1-1/2カップ 溶き卵 …… 1個分
酢 …… 小さじ2

- 作り方
- ① にらは4cm長さに切る。もやしはひげをとる。にんじんはせん切りにする。しいたけは薄切りにする。
 - ② 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら①のにら・もやし・にんじん・しいたけを加えてやわらかくなるまで煮る。
 - ③ Bの水溶性片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れ、卵が固まったら火を止める。



「医食農同源」とは

「医」と「食」は、生命を養い健康を保つ上で源は同じ、というカラダによい食事を日常的にとって健康を保つことの大切さを伝える考えに、さらに食材等を育てる「農」を取り込んだ健康観です。



バランスの良い食事で
ザッツ、ミビョーカイゼン!

詳しくは
コチラから

