

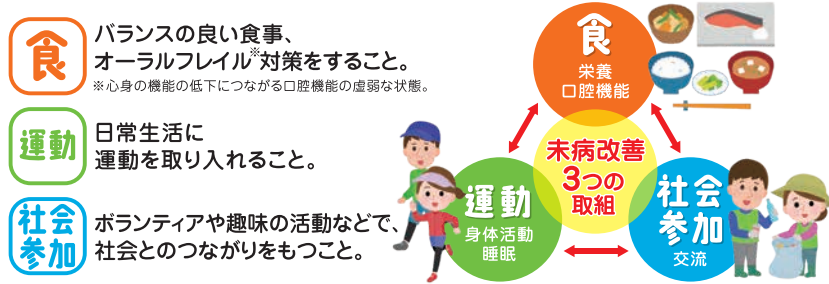
“未病”って知っていますか？

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！

That's
ME-BYO!



“未病改善”の3つの取組とは？



「かながわブランド」は県産の優れた農林水産物で、125品が登録されています。(令和3年8月現在)

「かながわブランド」のイメージマークです。太陽をモチーフに、周りに神奈川の海、山、大地の産品をよろしくとあいさつしている姿をあらわしています。



「かながわブランド」登録品はこちら！



※写真はブランド登録している野菜の一部です。

神奈川県 健康医療局保健医療部健康増進課・環境農政局農政部農政課



「かながわブランド」マーク

野菜を食べて
ヤッ、ミビョウカイセン！



神奈川県のキャラクター
未病改善ヒーロー
「ミビョーマン」

野菜を もりもり おいしく 食べよう

vol.0



「ラブベジ」のメニューや取り組みをもっと知りたい方はこちら！



「ラブベジ」は味の素株式会社の登録商標です。

Eat Well, Live Well.





トマト入り野菜と豚バラの炒め煮

1人あたりの
野菜摂取量
288g

材料(4人分)
豚バラ薄切り肉……………200g
大根……………1/2本
トマト……………2個
小松菜……………1束
長ねぎ……………1本
A「Cook Do® きょうの大皿®」
豚バラ大根用……………1箱
水……………1/2カップ
「AJINOMOTO サラダ油」…大さじ1

作り方(調理時間 20分)

- 豚肉はひと口大に切り、大根は1cm幅のいちょう切りにする。トマトはくし形切りにし、小松菜は5cm長さに切る。ねぎは斜め薄切りにする。
- フライパンに油を熱し、①の大根を入れて焼き、両面に軽く焼き色をつけて皿にとる。
- フライパンを熱し、①の豚肉を炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止め、②の大根を戻し入れ①の小松菜・ねぎ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 再び火にかけ、煮立ったら弱火にし、フタをして10分煮る。①のトマトを加え、強火で煮汁をからめる。



シャキシャキ きゃべつのマヨ玉焼き

レシピはこちら!



1人あたりの
野菜摂取量
33g

1人あたりの
野菜摂取量
95g

さけと彩り野菜のみそ炒め

材料(4人分) 生ごけ……………3切れ ブロccoli……………1/2個
片栗粉……………大さじ1 「Cook Do® きょうの大皿®」
キャベツ……………200g 肉みそキャベツ用……………1箱
かぶ……………2個 「AJINOMOTO サラダ油」…大さじ2

作り方(調理時間 15分)

- さけはひと口大に切り、片栗粉をまぶす。キャベツは小さめのひと口大に切り、かぶはくし形切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- フライパンに油大さじ1を熱し、①のかぶを入れて炒め、軽く焼き色がついたら、皿にとる。
- 同じフライパンに油大さじ1を熱し、①のさけを入れて焼く。さけに火が通ったら、①のキャベツ・ブロッコリーを加えて炒め、いったん火を止める。②のかぶを戻し入れ、「Cook Do® きょうの大皿®」を加えたら、サツと炒め合わせる。



ザクザクキャベツと かぶの具だくさんみそ汁

1人あたりの
野菜摂取量
101g

材料(4人分)

豚バラ薄切り肉……………100g にんじん……………5cm
キャベツ……………3枚 しめじ……………1/2パック
かぶ……………2個 A「ほんだし®」……………小さじ2
長ねぎ……………1本 みそ……………大さじ1・1/2

作り方(調理時間 15分)

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。キャベツはザク切りにし、かぶは1cm幅のくし形切りにする。ねぎは斜め薄切りにし、にんじんは3mm幅の半月切りにする。しめじは小房に分ける。
- 鍋にA、①の豚肉・かぶを入れて煮る。かぶがやわらかくなったら、①のキャベツ・ねぎ・にんじん・しめじを加える。
- ひと煮立ちしたら火を止め、みそを溶き入れる。



大根とツナのリボンサラダ

レシピはこちら!



1人あたりの
野菜摂取量
115g

鶏とごろごろ野菜のうま塩煮

材料(2人分)

鶏もも肉……………1枚 ブロccoli……………6房
大根……………1/6本 A 水……………2カップ
じゃがいも……………1個 「鍋キューブ®」鶏だし・うま塩……………2個
にんじん……………1/3本 「AJINOMOTO サラダ油」…大さじ1

作り方(調理時間 30分)

- 鶏肉、大根、じゃがいもは大きめのひと口大に切り、にんじんは乱切りにする。
- 鍋に油を熱し、①の鶏肉を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。
- ①の大根・じゃがいも・にんじんを加えて炒め、全体に油がまわったらAを加える。
- 煮立ったらアクを取り、フタをしてやわらかくなるまで煮、ブロッコリーを加えてさらに2分ほど煮る。

1人あたりの
野菜摂取量
144g



使用する食材は、「かながわブランド」登録品を推奨します。