

# 春のお食(た)より vol.16 H30.5

神奈川県厚木保健福祉事務所

食べることは毎日のこと。だからこそ若い世代の皆さんに知ってほしい『食べること』にまつわる色々、ちょっとした情報を、季節の“お食(た)より”としてお届けします！



ミビョーナ ミビョーネ

## 知ってる?? 未病

ゴールデンウィークも終わり、4月から環境が変わった方も落ち着いてくる頃ですが、体調はいかがですか？病気ではないけど、なんとなく調子が悪い…。もしかして未病かも？!



ミビョーマン

### 未病とは？

「未病」とは、心身の状態を、「健康か病気か」といった明確に2つに分けられるものとして捉えるでなく、健康と病気の間で常に連続的に変化するものと捉える考え方のことです。

### 食事で未病改善!

#### 朝ごはんを食べる

朝なのになんとかだるいことありませんか？朝ごはんを食べると、体内時計がリセットされ、体内リズムが整います！

#### 主食とおかずを食べる

忙しくておにぎりやパンだけの食事になってませんか？おかずを食べて、たんぱく質や脂質、ビタミン・ミネラルを補給しよう！体の調子が整います♪

～簡単に食べられるレシピ～

#### ウィンナーのパンキッシュ

《材料》

- 食パン(8枚切り): 1枚
- ウィンナー: 2本
- 洋風野菜ミックス: 適量
- 卵: 1個
- ◆ コンソメ: 少々
- 塩コショウ: 少々
- 粉チーズ: 適量

《作り方》

- ①◆の材料3つを混ぜ合わせる。
- ②食パンをちぎって耐熱皿に入れる。
- ③②の上に洋風野菜ミックスとウィンナーをのせる。
- ④①を③の全体にかけ、粉チーズを振る。
- ⑤電子レンジで3分程度加熱し、完成。



#### 夜遅い時は軽めに食べる

夜遅くに食べ過ぎてないですか？胃に負担をかけないように、夕飯が遅くなった時には消化の良いものを食べましょう。

～主食とおかずと一緒に食べられるレシピ～

《材料》

- ごはん: 150g
- 豆腐: 1/3丁
- レタス: 1枚
- いりごま: 適量
- ポン酢: 大さじ1
- ごま油: 小さじ1

#### さっぱり豆腐丼

《作り方》

- ①レタスを洗い、食べやすい大きさにちぎる。
- ②豆腐は1/3丁切り、少しつぶしておく。
- ③ポン酢とごま油を混ぜ合わせておく。
- ④どんぶりにごはんをよそい、①、②をのせ、③をかけいりごまを散らしたら完成。



～消化のよいレシピ～

《材料》

- ごはん: 150g
- 和風だしのもと: 小さじ1/2
- お湯: カップ3/4
- しょうゆ: 小さじ1
- 卵: 1個
- 水菜: 1/2株

#### レンジDE☆おじや

《作り方》

- ①水菜は適当にちぎる。
- ②材料をすべて耐熱容器に入れてかき混ぜる。
- ③②を電子レンジ(500w)で3分ほど加熱する。
- ④軽くかき混ぜたら完成。



①厚木保健福祉事務所HPで「食事をもっと楽しく」をクリック

厚木保健福祉事務所ホームページはコチラ!

②QRコードを読み取る

③Twitterからアクセス



神奈川県厚木保健福祉事務所  
@atugi\_hohuku