

# “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！

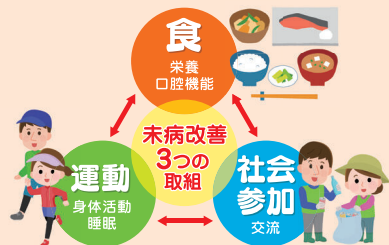


# “未病改善”の3つの取組とは？

**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。

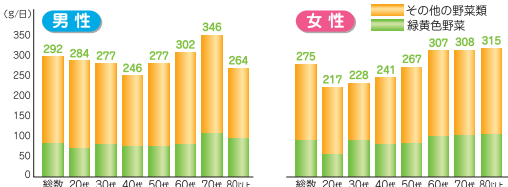
**運動** 日常生活に  
運動を取り入れること。

**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。

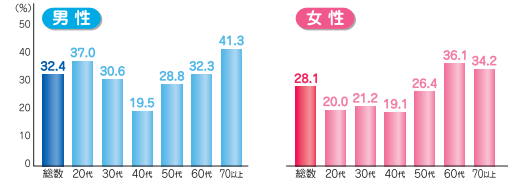


# “野菜”をどれくらい食べていますか？

◎野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)(平成29～令和元年)



◎野菜摂取量350g以上の者の割合(1日当たり20歳以上、性・年齢階級別)(平成29～令和元年)



出典：県民健康・栄養調査報告書 平成29～令和元年

野菜摂取量の目標量は  
350g/日なんだ！  
男女共に目標量まで、  
あと小鉢一つ分  
(野菜、海藻、きのこ類  
など70g程度)  
不足しているぞ！  
意識して野菜を食べよう！



神奈川県 健康医療局保健医療部健康増進課

バランスの良い食事で  
ザッツ、  
ミビューカイゼン！



神奈川県  
未病改善ヒーロー  
「ミビューマン」

バランスの良い食事でカラダづくりを応援

# かながわ・勝ち飯®

Menu Leaflet



「勝ち飯®」は味の素(株)の登録商標です。

vol.1



Eat Well, Live Well.



**洋風献立**



**材料(2人分)**  
 豚こま切れ肉……150g  
 ほうれん草……1/2束(100g)  
 なす……1個(80g)  
 玉ねぎ……1/2個(100g)  
 ピーマン……2個(70g)

「味の素KKコンソメ」  
**A** 顆粒タイプ……小さじ1  
 こしょう……少々  
 トマトケチャップ……大さじ2・1/2  
 「AJINOMOTO®  
 オリーブオイル」……大さじ1・1/2



1献立あたり  
 エネルギー  
**815kcal**  
 たんぱく質  
**32.7g**  
 野菜摂取量  
**330g**



献立情報  
 レンズは  
 拡大して見てください

**なすとほうれん草の  
 ナポリタン風炒め**

**つくり方【調理時間15分】**

- ほうれん草は5cm長さに切り、なすはタテ半分に切り1cm幅の斜め切りにする。玉ねぎ、ピーマンはタテ1cm幅に切る。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、①のなす・玉ねぎ・ピーマン、**A**を加えて炒める。
- 全体に火が通ったら、①のほうれん草を加えてさらに炒め、しんなりしたら、ケチャップを加えてサッと炒め合わせる。

**中華献立**



1献立あたり  
 エネルギー  
**813kcal**  
 たんぱく質  
**34.9g**  
 野菜摂取量  
**214g**



献立情報&レシピはこちら

**ほうれん草と  
 えびの中華炒め**

**材料(4人分)**  
 むきえび(大)……200g  
 ほうれん草……1束(200g)  
 じゃがいも……2個(300g)  
 「Cook Do®」  
 青椒肉絲用……1箱  
 「AJINOMOTO® ごま油好き  
 の純正ごま油」……大さじ2

**つくり方【調理時間15分】**

- えびは背ワタを取る。ほうれん草は6cm長さに切り、じゃがいもは細切りにする。
- フライパンにごま油大さじ1を熱し、①のえびを色が変わるまで炒め、取り出す。
- 同じフライパンにごま油大さじ1を熱し、①のじゃがいもを入れて炒め、全体に油が回ったら、①のほうれん草を加えてさらに炒める。
- ほうれん草がしんなりしたら、いったん火を止め、②のえび、「Cook Do®」を加える。再び火にかけ、サッと炒め合わせる。



**和風献立**



1献立あたり  
 エネルギー  
**828kcal**  
 たんぱく質  
**26.1g**  
 野菜摂取量  
**252g**



献立情報&  
 レシピはこちら

**豚肉と野菜の炒め煮**

**材料(4人分)**

豚バラ薄切り肉……250g  
 かぼちゃ……1/6個(200g)  
 小松菜……1/2束(150g)  
 大根……10cm(250g)  
 厚揚げ……1枚(135g)  
 「Cook Do®きょうの大皿®」  
**A** 豚バラ大根用……1箱  
 水……1/2カップ  
 「AJINOMOTO®  
 サラダ油」……大さじ2

**つくり方【調理時間20分】**

- 豚肉はひと口大に切り、かぼちゃは1cm幅のひと口大に切る。小松菜は5cm長さに切り、大根は1cm幅のいちよう切りにする。厚揚げはヨコ半分に切り、1cm幅に切る。
- フライパンに油を熱し、①のかぼちゃ・大根を入れて焼き、両面に軽く焼き色をつけて皿にとる。
- 同じフライパンを熱し、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のかぼちゃ・大根を戻し入れ、**A**を加えて混ぜ合わせる。
- 再び火にかけ、煮立ったら弱火にする。①の厚揚げを加え、フタをして10分ほど煮る。
- 全体に火が通ったら、強火にし、煮汁をからめ、①の小松菜を加えてサッと火を通す。



**小松菜と  
 豚肉の春雨スープ**

**材料(2人分)**  
 春雨(乾)……30g  
 豚もも肉……100g  
 小松菜……2株(100g)  
 にんじん……3cm(30g)  
 干しいたけ……2枚(6g)

干しいたけのもどし汁……2カップ  
**A** 「丸鶏がらスープ」……小さじ1・1/2  
 こしょう……少々  
 溶き卵……1個分  
 「AJINOMOTO®  
 ごま油好きの純正ごま油」……大さじ1

**つくり方【調理時間15分(時間外を除く)】**

- 豚肉はひと口大に切る。小松菜は3cm長さに切り、にんじんは短冊切りにする。干しいたけは水600mlでもどし(時間外)、薄切りにする。もどし汁はとっておく。
- 鍋に油を熱し、①の豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、①のにんじん・干しいたけ、**A**を加えて5分ほど煮る。
- ①の小松菜、春雨を加えてさらに煮、ひと煮たちしたら溶き卵を流し入れ、半熟状になったら火を止める。



献立情報&  
 レシピはこちら

**中華献立**



1献立あたり  
 エネルギー  
**824kcal**  
 たんぱく質  
**26.9g**  
 野菜摂取量  
**245g**

**勝ち飯**

くわしくは  
 こちらから



**食事**  
 の勝ち飯

3回の食事でバランスよく  
 5つの輪をそろえましょう!

**牛乳・乳製品** **副菜**

**果物** **主食** **主菜** **汁物**

**主食** **炭水化物**  
 カラダを動かす  
 ために必要な  
 エネルギー源です。

**汁物**  
 だしのうま味成分  
 (アミノ酸)が  
 消化・吸収を助けます。

**主菜** **たんぱく質**  
 筋肉、骨、血液、  
 皮ふなど、カラダ作りの  
 基本材料です。

**牛乳・乳製品** **カルシウム**  
 たんぱく質  
 骨を丈夫に  
 するうえで  
 欠かせません。

**副菜** **ビタミン**  
**食物繊維**  
 カラダの調子を  
 整えるのに  
 役立ちます。

**果物** **ビタミンC**  
**炭水化物**  
 ビタミンや食物繊維を  
 摂取するのに大切です。  
 5つの要素にプラスしましょう!