

Healthy lifestyle magazine

ME-BYO STYLE

Beauty Routine !!

ME-BYO STYLE
気軽に楽しく
実施できる
未病改善
を提案

快眠のヒケツ

疲れを癒す
入浴法

姿勢改善で
気分上々!

ポージングで
盛れる写真に

骨格から知る
似合うファッション

毎日忙しい、あなたが
「自分らしく、輝く」ために!

時短料理の
コツとレシピ

1日1分!
ストレッチ&ヨガ

最新のツールで
健康状態を
測ってみよう

ME-BYOスタイル公式
Instagramを要チェック!



参加費無料のお得なイベントや過去のイベントの様子、プレゼントキャンペーンの情報など…
公式Instagramで随時発信中!
フォローして情報をお見逃しなく。

ME-BYO STYLE

フォローはこちらから→
アカウント名: mebyostyle



最新情報は神奈川県HPからも
ご確認いただけます。

みびょうすたいる 🔍

監修・編著:(株)ハイクラス
位高駿夫 博士(スポーツ健康科学)
兵頭有香 修士(栄養学)・管理栄養士

神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室
発行:2025年1月

What's “ME-BYO STYLE (未病)”?

ME-BYO

◆未病とは

健康と病気を2つの明確に分けられる概念としてとらえるのではなく、心身の状態は健康と病気の間を連続的に変化するものと捉え、このすべての変化の過程を表す概念です。

◆未病の改善

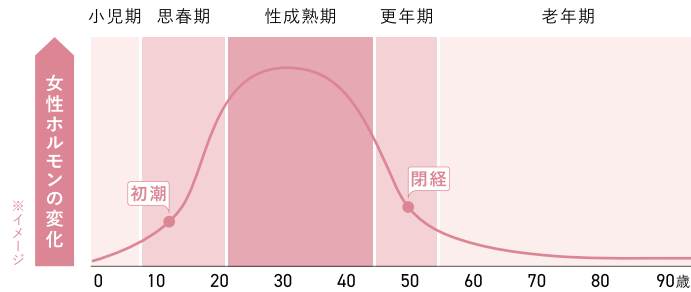
「未病の改善」は「食・運動・社会参加(交流)」を中心とする生活習慣の改善によって、特定の疾患の予防にとどまらず、心身をより健康な状態に近づけていく取り組みです。

◆ME-BYOスタイルのすすめ

「ME-BYOスタイル」とは、忙しくてもセルフケアを大切にしながら、手軽にできる「未病の改善」の方法を生活習慣に取り入れたライフスタイルのことです。



女性の身体は大忙し!!



女性の身体は女性ホルモンの影響を受けてさまざまな変化が起こります。

女性特有のトラブルについて正しい知識を持ち、自分自身の心と身体を労わることで、自分らしく、いきいきとした毎日を送ることができます。

ME-BYOスタイルでは、**食** **運動** **社会参加** などの観点から、気軽に楽しく実施できる未病改善を提案します。

理想の自分に近づくために、ME-BYOスタイルを実践しませんか？



ME-BYOスタイルを
実践

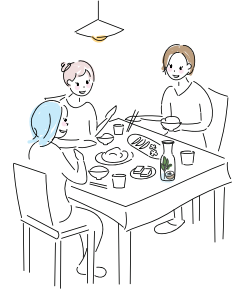
いつでも元気な「あなた」
でいるために！

気になる項目を
チェック!

SHOKU
食

体重にとらわれすぎない!
食べて健康美を手に入れよう

- 1 健康美をかなえる食事とは
- 2 管理栄養士による時短料理のコツとレシピ



IYASHI
癒

忙しくてもセルフケアを大切に!

- 3 快眠のヒケツ
- 4 疲れを癒やす入浴法
- 5 最新のツールで健康状態を測ってみよう



UNDO
運

スキマ時間でもできる簡単な運動を!

- 6 家事をしながらできる運動
- 7 産前産後におすすめエクササイズ
- 8 おすすめ!1日1分ストレッチ・ヨガ

SUKO
YAKA
健

女性特有のトラブルを知って、
適切に備えよう!

- 9 女性特有の婦人科系疾患
- 10 更年期を健やかに過ごすために



SHAKAI
SANKA
社

自信をもって、社会参加を楽しもう!

- 11 骨格から知るあなたに似合うファッション
- 12 ポージングで盛れる写真に
- 13 姿勢を整えて自分に自信を
- 14 アナウンサーが教えるコミュニケーションのコツ
- 15 ME-BYOスタイルのイベントに参加しよう!

体重にとられすぎない！ 食べて健康美を手に入れよう

1 TAKE ACTION 健康美をかなえる食事とは

バランスの良い食事といってもピンとこない方も多いのではないのでしょうか。定食のような献立が理想で、必要な栄養素を必要な分だけ摂ることができる食事、と考えられます。



	主な役割	1食分の目安
主食	エネルギーの摂取源	ごはん・めんは両手 パンは片手
主菜	たんぱく質の摂取源	片手のひら
副菜 汁物	ビタミン・ミネラル 食物繊維・水分の摂取源	サラダは両手に山盛り、加熱後(汁物の具材や炒め物など)は片手に山盛り

◇特に筋肉や髪、爪のもととなるたんぱく質はしっかり摂ろう！

たんぱく質を効率的に摂る食品

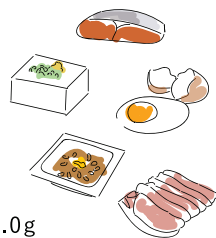
鮭1切れ(70g) たんぱく質13.2g

豆腐(150g) たんぱく質8.0g

鶏卵(50g) たんぱく質5.7g

納豆1パック(50g) たんぱく質7.3g

豚ロース薄切り(70g) たんぱく質12.0g



18歳以上女性のたんぱく質の推奨量は50g/日。

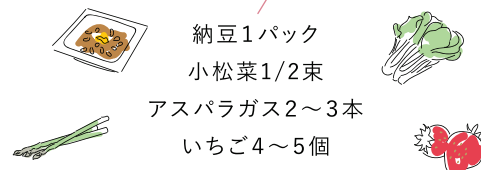
「1日3食で、ちょこちょこ摂取する」ことが大切！

肉や魚以外にも、卵、大豆製品、ヨーグルト、牛乳、チーズ、豆腐などを積極的に食べましょう。

◇美肌のためにも摂りたい葉酸と鉄

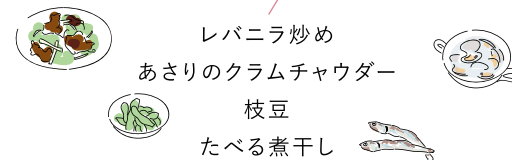


1日に必要な葉酸の目安



ビタミンB群の仲間で、妊娠中から妊娠初期にとくに摂ることが推奨されています。細胞分裂に欠かせず、肌の健康にも重要な役割を果たします。

鉄分豊富!おすすめメニュー



女性は月経により鉄分不足になりやすい傾向がありますが、鉄分は美肌のためのコラーゲンの生成に必須です。食事だけで補えない場合は、サプリメントを上手に活用しましょう。

COLUMN

推しグルメを持つと&おしゃべりは最高のごちそう



お気に入りの食材や食品を持つことで、食への関心が高まり、誰かと共有したいと思います。

また、友人との食事やお茶をすることで、共有の場を持つことができます。食事を楽しむことは、未病改善に大切な「社会参加」にも繋がります。

2 TAKE ACTION 管理栄養士による時短料理のコツとレシピ

日々の料理は、大変と感じる人も多いでしょう。
食事の準備が少し気楽になるコツを紹介します。

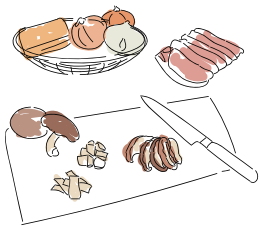
～買い出し編～「切つてある食材」「洗わずそのまま使える食材」で手間を削減!



おすすめ食材

- カット済みしめじ
- 冷凍野菜ミックス
- 冷凍アボカド
- ブロッコリースプラウト
- やきとり缶など缶詰
- 唐揚げ用のカット済み鶏肉
- 釜揚げしらす
- 温泉卵
- 蒸し大豆

～調理編～「食材をまとめて下処理」「冷凍保存」で時短!



おすすめ食材&方法

- **キノコ類(しめじ・えのき・まいたけ等)**
石づきをとり、食べやすい大きさにカットして、保存袋で冷凍。
- **油揚げ**
カットして冷凍しておけば、みそ汁やあえ物にさっと使えて便利。
- **肉類**
食べやすいサイズに切って冷凍しておけば食べたいときに解凍するだけで使える。から揚げや炒め物なら下味もつけておけば焼くだけ、揚げるだけ。
- **たまねぎやにんじん**
みじん切り、千切りもまとめて切っておき、冷凍。
汁物に入れたり、炒め物に入れたり大活躍。

～時短レシピ～包丁なしで手軽に栄養バランスが摂れる!

① これを作っておけば安心 | 食べる具沢山スープ<4人分>



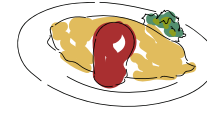
<材料&作り方>

- [1] 鍋にひき肉(豚でも鶏でもOK)100gとしょうゆ、みりんを各大さじ2、しょうがチューブ1cm、粉末和風だしのもと小さじ2、水400mlを入れ、お箸で混ぜて、火にかける。
- [2] 沸騰したら冷凍野菜ミックス1袋を入れて、5分煮立たせる。
- [3] 仕上げにいりごまをかけて出来上がり。

<ポイント>

- ・カット済みの冷凍野菜や切らなくて済むひき肉で包丁不要。
- ・絹ごし豆腐をざっくりくずして追加するのもおすすめ!

② 朝ごはんや軽食に | レンジでオムライス<1人分>



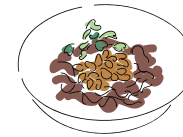
<材料&作り方>

- [1] 大きめのマグカップにごはん1人分を入れ、ツナ缶小さじ1、ミックスベジタブル少々、ケチャップ適量を加えてよく混ぜ、ラップをかけてレンジで1分加熱。
- [2] 卵1個に牛乳小さじ1、塩コショウ少々を加えて良く混ぜ、「1」の上にスライスチーズ1枚をのせ、その上から流し入れる。
- [3] ラップをかけずに1分半加熱で出来上がり。

<ポイント>

- ・ツナを使うことで簡単に旨味アップ
- ・ミックスベジタブルで野菜を摂取

③ 何か1品足りない時に | もずく納豆<1人分>



<材料&作り方>

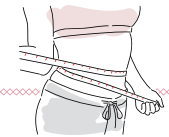
納豆1パック(たれなし)にもずく酢1パックを混ぜるだけ

<ポイント>

- ・塩分が多くなるため納豆のたれは控える!
- ・食物繊維、ビタミン、ミネラル豊富で、整腸作用も期待できます。

COLUMN

シンデレラ体重は危険!



皆さんは、「シンデレラ体重」という言葉を聞いたことがありますか? モデルのような見た目のシンデレラ体重 (BMI 18)には様々なリスクがありますので、痩せすぎに注意してください。

BMIの計算式
体重(kg)÷身長(m)×身長(m)}

標準体重(BMI 22)
身長から見た時の標準的な体重
病気の罹患率が低いとされている

美容体重(BMI 20)
痩せすぎではないが、ほっそりとした見た目
ダイエットで目標とされることが多い体重

シンデレラ体重(BMI 18)
モデルのような見た目の体重
病気のリスクや、身体を壊しやすくなることも
*個人差あり



痩せすぎがもたらす
健康リスクの代表例

骨密度の低下

→気になる方は

「1.健康美をかなえる食事とは」へ

貧血

→気になる方は

「1.健康美をかなえる食事とは」へ

月経不順

→気になる方は

「9.女性特有の婦人科系疾患」へ

忙しくてもセルフケアを大切に!

3 TAKE ACTION | 快眠のヒケツ

最近、目覚めた時に「あー、よく寝た!」と思えていますか?
お布団の中でもできる、ぐっすり眠るための方法を2つ紹介します。

4・7・8呼吸法

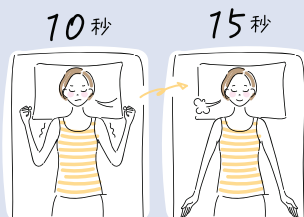
- ① 布団で仰向け姿勢でくつろぐ
- ② 鼻から息を吸う(4拍カウント)
- ③ 息を優しく止める(7拍カウント)
- ④ 口から細く息を吐ききる(8拍カウント)



筋弛緩法

- ① 布団で仰向け姿勢でくつろぐ
- ② 肩にギュッと力を入れる(10秒)
- ③ ダラーッと力を抜く(15秒)

※肩のほか腕、腹、脚など全身の筋肉で緊張と弛緩を行うリラクセス法です。



4 TAKE ACTION | 疲れを癒やす入浴法

お湯の温度には好みはありますが、お湯の温度によってどのような効果の違いがあるのでしょうか。

熱め

42°C以上

交感神経が優位になり、体が活性化。

ぬるめ

~40°C程度

副交感神経が優位になり、筋肉が弛緩。
心身ともにリラックス。

目覚め効果



入浴時
おすすめの
アロマ

リラックス効果

リラックスしたい時はラベンダーとオレンジ
女性ホルモンのバランスを整えたいときは
ローズゼラニウムがおすすめです。

協力:根上貴子/八田幸子

5 TAKE ACTION | まだ大丈夫といきかせて頑張りすぎていませんか? 最新のツールで健康状態を測定してみましょう!

未病指標

「未病指標(ME-BYO INDEX)」とは、自分が「健康」と「病気」のグラデーションのどこにいるのか、生活習慣、認知機能、生活機能、メンタルヘルス・ストレスの4つの領域から、あなたの現在の未病の状態を数値等で「見える化」するものです。



総合的なスコア

【総合的なスコア】
0~100点で表示

【4領域の結果】
「☆」~「☆☆☆」
の3段階で表示



未来予測機能



5分程度で簡単に測定できますので
気軽に測定してみてくださいね。



←測定はコチラから

ME-BYOブランド認定サービス

産後ケアアプリ mamaniere (ママニエール)

毎日十分すぎるくらい、がんばっているママへ。
産後の今のあなたにぴったりなケアや情報を、
顔分析から提案!

ポーラが持つ肌のビッグデータを活用し、顔分析技術を搭載。顔の情報から、心や体の分析をすることが可能になりました。ママニエールでは、顔分析技術での客観的な分析結果(心と体の状態)に加え、ケア方法、お役立ち育児情報、地域情報も提案されます。

※地域情報は現在一部地域のみ対象となります。



アプリダウンロード
はコチラから→
(無料)



iPhone版



Android版

自分の時間を大切に。

自分をリフレッシュさせることで、落ち着いた心で
仕事や子育てに向き合えるはず。

