

健康
| チャレンジ |
Asahi
SOFT DRINKS

アサヒ飲料は、各ブランドが持つ健康価値を更に磨き、
様々な局面でお客様の健康的な暮らしに貢献します。



カルピス



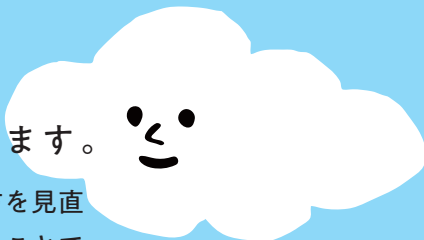
十六茶



からだにちょっといいこと

神奈川県×アサヒ飲料

健康のために、 ちょっとだけできること



健康寿命がのび、人生100年時代がやってきます。

人生の設計図を描きながら、働き方や学び方など、社会のあり方を見直していく必要があります。一番大事なことは、健康であり続けることです。この本には健康のための簡単なアイデアが書かれています。

ME-BYO (未病)

神奈川県では、健康と病気を2つの明確に分けられる概念として捉えるのではなく、心身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ME-BYO(未病)という言葉で表しています。心身をより健康な状態に近づけていく「未病の改善」の実践を広めるため、企業や大学・研究機関、市町村などと連携して様々な取り組みを進めています。

「未病の改善」とは、食・運動・社会参加を中心として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
STYLE



明確に区別できるものではない



健康と病気の間で連続的に変化する状態が「未病」

100さいのなりかた

からだにちょっといいこと

たべる

- 4P よくかんで、
バランスよくたべよう
- 6P すいぶんをこまめにとろう
- 8P はっこうしょくひん
をたべよう

うんどうする

- 10P あるこう、のぼろう
- 12P きんにくをキープしよう
- 14P よくねむろう

しゃかいと つながる

- 16P なかまをふやそう
- 18P まなびつづけよう
- 20P じぶんの
けんこうをしろう

よくかんで、 バランスよく たべよう

たべること
1

ベジファースト

しよくじ さいしょ やさい た ほうほう
食事をとるときに、最初に野菜から食べる方法があります。

しつ どうしつ よぶん どうしつ ししつ
タンパク質や糖質をそのあとにとることで、余分な糖質や脂質の

きゆうしゆう ひまん どうによびよう せい かつしゆうかんびよう よほう
吸収をコントロールし、肥満や糖尿病などの生活習慣病を予防する

こうか きたい しゅるい た
効果が期待できます。たくさんの種類を、バランスよく食べましょう。



たべること

2

すいぶんも

こまめに

とろう

こ すいぶん ほ きゅう たい せつ
子どもの水分補給が大切

こ せいちょう おとな すいぶん
子どもには成長のためのエネルギーとして、大人よりもたくさんの水分が
ひつよう たい おんちょうせつ たいしゃ みず
必要です。体温調節や代謝をうながすためにも、お水やカフェインの
はい ちゃ の
入っていないお茶などを、こまめに飲ませましょう。

DRINK!

うんどう にゅうよく しゅうしん ぜん ご
運動・入浴・就寝前後など、
あつ じ き とく すいぶん ほ きゅう
暑い時期には特に水分補給を
こころ
心がけましょう。



たべること

3

はっこうしょうくひんをたべよう

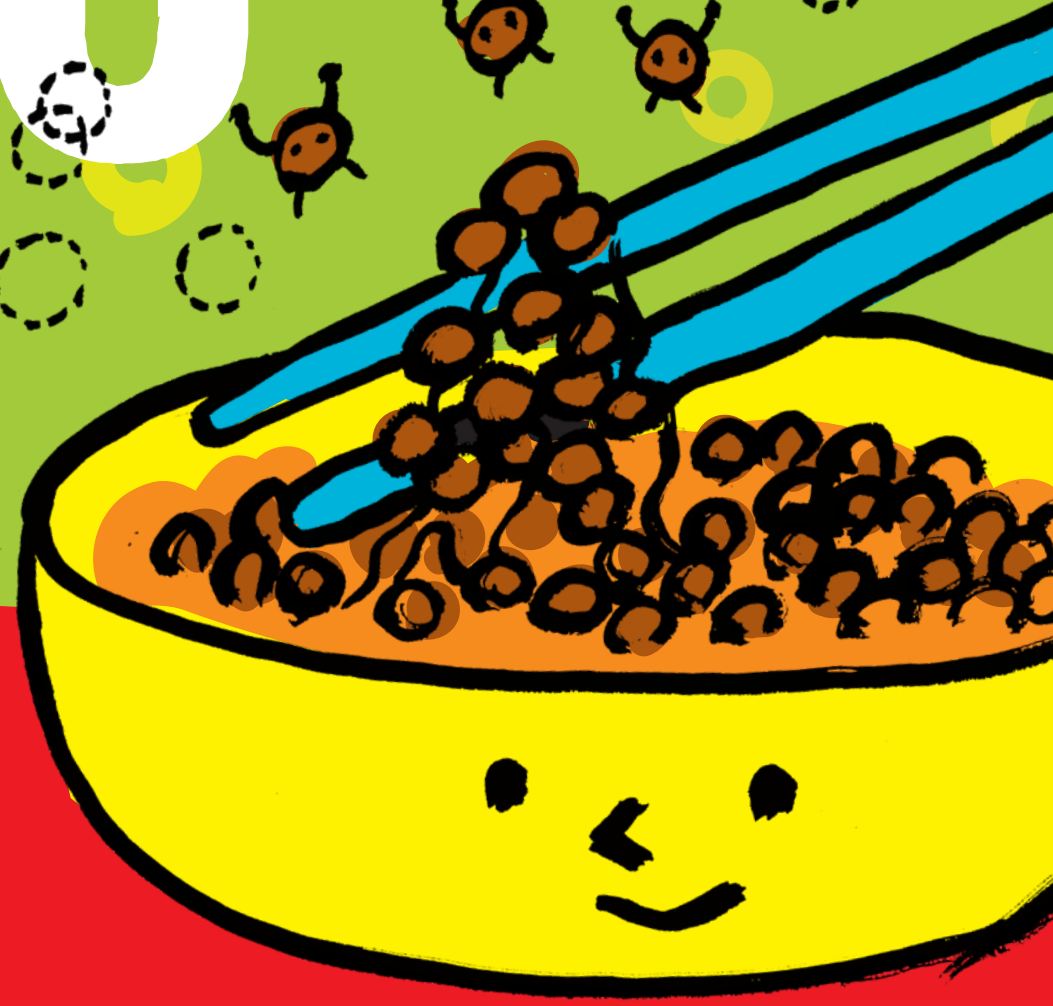
HAKKO

からだ ととの はっ こう しょうく ひん
体を整える発酵食品

はっ こう しょうく ひん しつ こう ぼ にゅうさん きん なっとう きん こうじきん
発酵は食品のでんぷん質やタンパク質を酵母・乳酸菌・納豆菌・麹菌

ぶん かい どうぶん さん えいよう そ う だ
などが分解し、糖分やアミノ酸などの栄養素を生み出します。

えいよう あじ かお からだ はたら
栄養・味・香りをよくするだけでなく、体にもよい働きを
たくさんしてくれます。



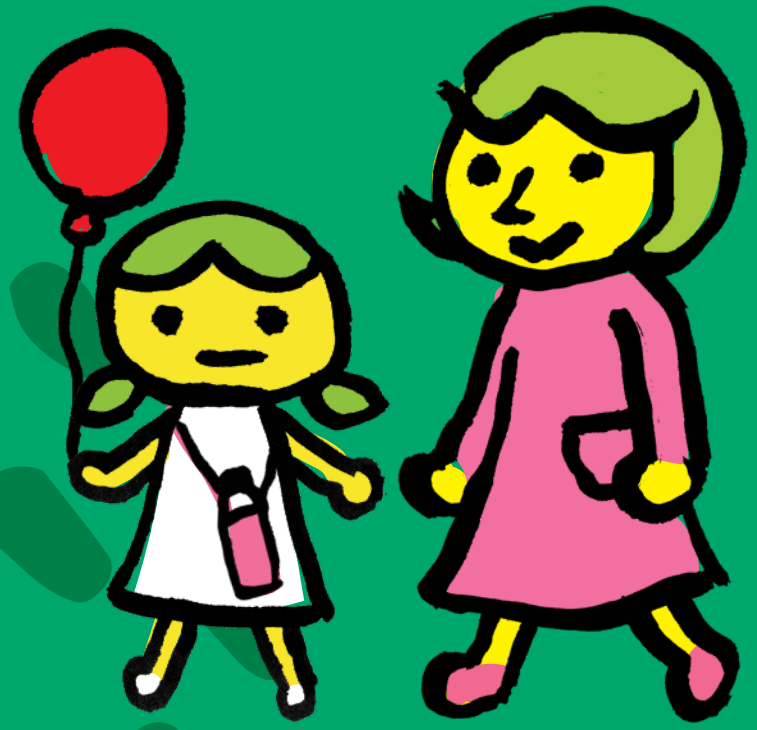
あるこうのぼろう

うんどう
すること
1



すこ からだ うご
少しでも体を動かそう

いつもよりも10歩ほ おお ある多く歩くこと、
1階でも多く階段かい おお かいだん のぼを昇ることからはじめましょう。
できたら100歩ほ、1000歩ほ ふと増やしていって、1日いち
8000歩ほ もくひょう あるを目標うごに歩ふくそうきましょう。動きやすい服装、
スニーカーすいぶん ほ きゆう わす、水分補給を忘れずに。



→
WALK

うんどう
すること

2

きんにくを キープしよう



せなか
背中を
まるめない

おなかに
いしき
意識を集中!

りょう
両ももをあげて
びよう
10秒キープ

きん りよく 筋力トレーニングのススメ

けんこうでき せいかつ おく ねんれい かんけい すこ きんりよく いじ
健康的な生活を送るためには、年齢に関係なく少しでも筋力を維持する
うんどう ひつよう きんにく へ せいかつ なか かつどうりよう へ ひと
運動が必要です。筋肉が減ると生活の中での活動量も減り、人との
こうりゅう へ
交流も減ってしまいます。

かんたん
まずは簡単なトレーニングからはじめましょう。



かたほう
片方のももを
りょうて お
両手で押しながらあげて
びよう
10秒キープ

りょうて りょう
両手を両ひざにつけ、
いす
椅子からおしりを
こぶし1個分
あげて
びよう
10秒キープ



こぶし1個分
くらい



りょうて いす
両手は椅子につけ
りょうあし びよう
両足をあげて10秒キープ

EXERCISE

★ GOOD SLEEP

よく

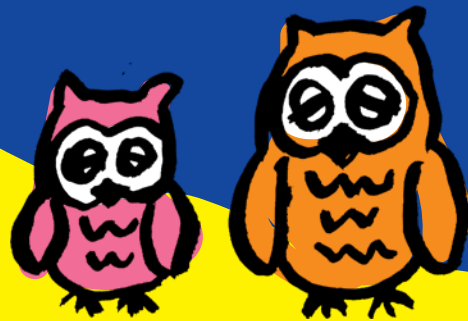
ねむろう

しつ よ すい みん
質の良い睡眠をとろう

あさ め ざ じ かん こ
朝、すっきりと目覚めるには6～10時間(子ども
ば あい じ かん すい みん ひつ よう
の場合は10～14時間)の睡眠が必要といわれて
りょうしつ すい みん つか せい ちよう うなが
います。良質な睡眠は疲れをとり、成長を促し、
こころ からだ せい かつ ととの しょうめい おん ど
心と体の生活のリズムを整えます。照明・温度・
おんきよう まくら ふ とん かい みん かんきよう ととの
音響・枕・布団など、快眠の環境を整えましょう。

うんどう
すること

3



しゃかいと
つながること

はな
話しかけてみよう

せ だい かん けい ち いき し ゅ み なら
世代に関係なく、地域・趣味・習いごとの
なか ま いっ しょ たの とも
仲間など、一緒にいて楽しくなる友だちを
ふ
増やしましょう。

な か ま を ふ や そ う



Connect with society



ひと
人とつながれば、社会とつながります。

しあわ さい
幸せな 100歳になるためにも、

ひと かが
人と関わることは

こころ からだ けんこう か
心と体の健康には欠かせません。



しゃかいと
つながること

2

まなび



つづけよう



まな
い
学ぶことは生きること

いくつになっても、いつでも、どこでも、どんな

ことでも意欲的に学習しましょう。

がくしゅう
きゅうげき
しゃかいへんか
たいおう
学習することで急激な社会変化へも対応でき、

もくひょう
い
い
せいかつ
こころ
目標をもって生き生きと生活できるので、心と

からだ
けんこう
よ
えいきょう
あた
体の健康に良い影響を与えます。

STUDY

&

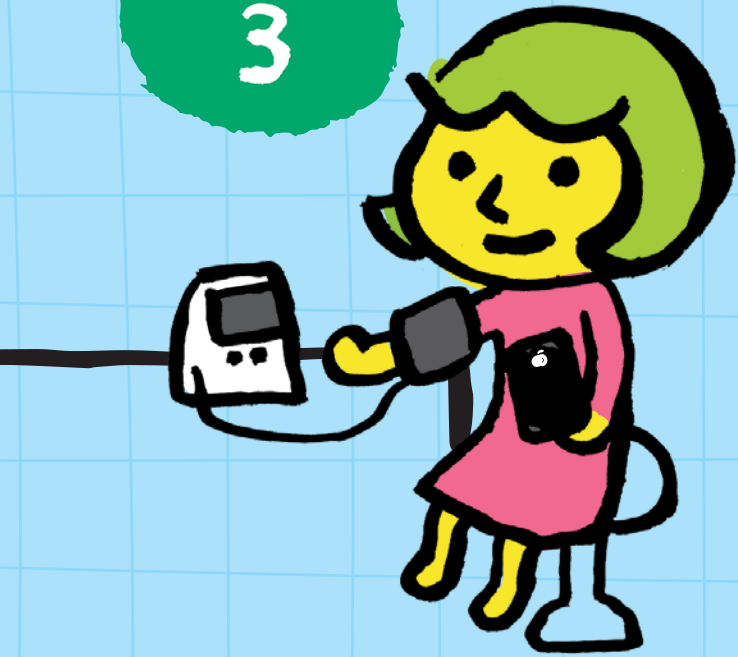


LEARN

Medical checkup

しゃかいと
つながること

3



じぶんの
けんこうを
しろう



けんこうしんたんう
健康診断を受けよう！

にほんじん しんやく わりし せいかつしゅうかんびょう まいにち
日本人の死因の約6割を占める生活習慣病は、毎日のバランスのとれた
しょくじ てきど うんどう よぼう
食事、適度な運動により予防できます。

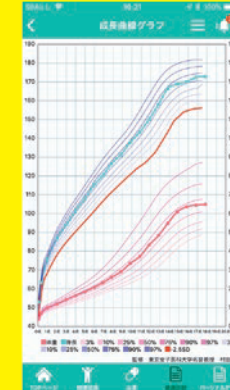
けんこうしんたん まいとしう じぶん けんこうじょうたい かくにん
健康診断を毎年受けて、自分の健康状態を確認し、
しあわ さい けんこう
幸せな100歳のための健康づくりにつなげていきましょう。

かんたん！あんしん！べんり！

マイME-BYOカルテ

神奈川県のアプリ「マイME-BYOカルテ」は、体重・歩数など日々の記録やお薬、母子健康手帳、健診結果など、健康情報を一覧で管理できます。

お子さんなど、家族みんなの大切な健康情報を記録しておけば、データはバックアップされるので、災害時などに紙の記録が失われても、安心です。



予防接種やお子さんの成長記録を
乳幼児期から入学後も
アプリで継続管理

もらったお薬は、
QRコードから
簡単登録



うれしいプレゼントが当たるキャンペーンを実施！
キャンペーン情報はアプリでお知らせしますので、
アプリをダウンロードしましょう！



まいみびよかるて

検索

神奈川県政策局ヘルスケア・ニューフロンティア推進本部室

アサヒ飲料は、

神奈川県が推進するME-BYO(未病)コンセプトの
普及を応援しています。

100歳のなりかた からだにちょっといいこと

2018年6月26日 初版第1刷発行

著者 ペーパーぷれーん

発行者 アサヒ飲料

※本書は、「ME-BYO(未病)」コンセプトの普及・啓発などに係る神奈川県とアサヒ飲料株式会社との覚書に基づき、アサヒ飲料株式会社が発行しています。

発行所 アイノバ株式会社
〒106-0044 東京都港区東麻布 2-28-6 1F

文 ペーパーぷれーん

絵/デザイン sawadadesign

印刷製本 株式会社 シナノ パブリッシング プレス

