



未病を治すかながわ宣言

県では、「健康寿命日本一」を目指し、新たに「未病を治す」という考え方を紹介し、**食・運動・社会参加**といったさまざまな取り組みを進めるため、「未病を治すかながわ宣言」を発表しました。

未病チェックシートができました

●「未病チェックシート」とは?

パソコンやスマートフォンからアクセスし、今の自身の体調などを手軽に調べることができます。

東洋医学(漢方)の考え方を採用して、3万件を超える症例の解析に基づき健康状態のアドバイスを行うもので、慶應義塾大学SFC研究所、渡辺賢治教授監修のもと作成しました。

●どうやって使うの?

「未病チェックシート」にアクセスし、自分の体調や体質などに関する質問に答えることで、東洋医学(漢方)に基づいたご自分の健康状態が分かります。また、健康状態によってのアドバイスも受けられます!

●ここで公開中です!

県のホームページ「健康寿命日本一への取り組みについて」からアクセスするか、「未病チェックシート」で検索してください。ぜひご活用いただき、生活スタイルの見直しに役立ててください。
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f480290/>

県内の食材で健康にないましょう

未病を治すための「食」については、「医食農同源」の考えに基づき、バランスの良い食生活を送る取り組みを推進します。

現在、生活習慣病予防に役立つと考えられる県産食材の機能性の研究が進められ、中山桜甫さんや保健福祉大学によるレシピ開発が行われています。

■レシピ詳細は県HP「かながわの医食農同源メニュー」から
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/p715376.html>



料理研究家
中山桜甫氏考案

- おくらの胡麻和え
- キャベツと玉ねぎとキュウリと人参のサツと一夜漬
- ニラユッケ

セレスアモスホスス

「かわさきそだち」を使った加工品のご紹介



■市内産の多摩川梨とニンニクを使った「焼き肉のたれ」、ブロッコリーを使った「セレスアモスドレッシング(愛称モスドレ)」、榎寺丸柿を使った「柿ワイン」です。

この冬、焼き肉のたれに「甘口」と「辛口」が、モスドレに「和風」「中華」「フレンチ」と、味のバリエーションが増え、ラインナップが充実します。是非お試しください!

ビタミン類が豊富で見た目も鮮やかな一品です ロマネスコと玉子のサラダ



材料2人分
(1人分約152kcal)

ロマネスコ・・・1/2個
玉子・・・1個
オーロラソース
マヨネーズ・・・大さじ2
ケチャップ・・・大さじ1
レモン汁・・・小さじ2
コショウ・・・少々

作り方(調理時間 約20分)

- ① ロマネスコは小房にわけてゆで、水気をきる。玉子は固ゆでにする。
- ② 玉子を白身と黄身にわけて、白身はみじん切りにする。
- ③ 皿にロマネスコを盛り付け、上に玉子の白身をのせ、黄身は茶漉しでこしながらかける。
- ④ オーロラソースの材料を混ぜあわせて、食べる時にかける。

▶▶▶ セレスアモス食育ソムリエ提供レシピ

毎月、食育ソムリエによる、旬の農産物を使ったレシピの紹介や、試食などのイベントを開催しています!

【お問い合わせ先】

セレスアモス (<http://www.jaceresa.or.jp/ceresamos/>)

川崎市麻生区黒川172 電話 (044)989-5311
営業時間 10～18時(11～3月は17時) 毎週水曜日定休 他

神奈川県 環境農政局 農政部 農業振興課 作成(平成26年12月)
電話 (045) 210-4427



医食農同源 レシピ集



地場産の旬な農産物は健康の源です。
地産地消の拠点セレスアモスには旬がいっぱい。「かわさきそだち」をたっぷり食べて健康に。

ふるさとの郷土料理&手軽で美味しい
オリジナルレシピのご紹介。

ご存知ですか? 「医食農同源」

病気を治療するのも、日常の食事をするのも、ともに生命を養い健康を保つためには欠くことのできないもので、源は同じだという考えに、さらに食材等を育てる「農」を取り込んだ健康観のことです。



川崎産の野菜は「かわさきそだち」

伝統レシピで野菜たっぷりヘルシーごはん

※塩分はお好みで調節してください。

栄養価の高い緑黄色野菜がたっぷり摂れます

小松菜のナムル



材料6人分

(1人分約75kcal)

- コマツナ・・・1束(400g)
- ニンジン・・・1本(120g)
- キクラゲ・・・10g(乾燥)
- もやし・・・1袋(150g)
- 炒り白ごま・・・大さじ1.5
- 調味料(合わせておく)
- ごま油・・・大さじ1.5
- しょう油・・・大さじ1.5
- 砂糖・・・大さじ1.5
- 塩・・・少々

作り方(調理時間 約15分)

- ① コマツナは茹でて、約2～3cmの長さに切る。もやしも茹で、コマツナと合わせ、しょう油大さじ1.5(分量外)でしょう油洗いをする。
- ② ニンジンは約2～3cmの細切りにして茹で、水を切っておく。
- ③ キクラゲは水で戻し、湯通しをした後冷水にとり、水切りをしてから、細切りにする。
- ④ 調味料と炒り白ごまを合わせ、①～③を和える。お好みで味を調節してください。

▶▶▶ふるさとの生活技術指導士の会 梶美恵子さん提供レシピ

サトイモは低エネルギーで食物繊維が豊富なヘルシー食材

里芋(親芋)の具だくさんぽってり焼き



材料4人分

(1人分約112kcal)

- サトイモ・・・300g
- 冷蔵庫にあるもの(一例)
- ひき肉・・・100g
- タマネギ・・・100g
- ニンジン・・・35g
- シタケ・・・1枚
- 塩・コショウ・・・適宜
- 小麦粉・・・適宜
- 油・・・適宜

作り方(調理時間 約30分)

- ① サトイモは皮をむき、約3cmに切り、蒸してから潰す。
- ② あり合わせの肉や野菜などを細かく切り、炒める。
- ③ ①②を混ぜ、好みの形(小判型等)にして塩・コショウし、小麦粉を薄くつける。
- ④ 油を薄くひいたフライパンで、③を焼き色がつく程度に焼けば出来上がり。パン粉をつけて揚げれば「里芋コロッケ」にもなります。

*サトイモは株の中心に親芋があり、そこから子芋がつき、さらに外側に孫芋が付き。親芋は一つしかないのが、直売所ならではの希少な食材です。又メリが少なく、ホクホクとした親芋の食感を是非味わってみてください。

▶▶▶ふるさとの生活技術指導士の会 三平まさ子さん提供レシピ

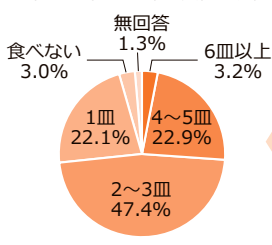
野菜をたっぷり摂りましょう!

川崎市健康増進課より

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など体の調子を整え、機能を正常に維持する大切な栄養素が含まれています。健康を維持・増進するための野菜の摂取量の目標は、**1日350g**です。

●川崎市における野菜摂取の現状

平成24年「川崎市の食育の現状と意識に関する調査」結果より



H24年の調査では、1日2～3皿食べる人が約半数を占めました。
一皿70gを目安に、サラダ、おひたし、味噌汁、煮物、野菜炒め等で**1日5～6皿**を食べましょう!



図 野菜料理の皿数(1,761人)

●知っていますか?「かわさきそだち」

「かわさきそだち」とは、川崎市内で生産された農産物の総称です。穫れたての、新鮮で安全・安心な地元の農産物を積極的に食べましょう。

蒸すことで野菜の持ち味を活かします

蒸し冬野菜のマッシュルームソース



蒸し野菜の材料1人分

(約55kcal)

- カブ40g: 皮をむいて半分に切り、1cmの半月切り
- ハクサイ40g: 3cm幅に切る
- コマツナ25g: 3cm長さに切る
- ネギ20g: 4cm長さに切る
- レンコン20g: 5mmの輪切り
- ゴボウ15g: 縦1/4に割る
- ニンジン10g: 5mmの斜め輪切り

ソースの材料1人分(約90kcal)

マッシュルーム1個 15g(半分に切って薄切り)、ベーコン1/2枚 10g(1cm幅に切る)、バター 5g、調味料A(酒大さじ1、しょう油小さじ1、酢小さじ1、水大さじ2)、コショウ少々、水溶性片栗粉適量

作り方(調理時間 約15分)

- ① 切った野菜を耐熱容器に入れ、ラップをして500～600wの電子レンジで3～5分加熱する。(蒸し器の場合は、お好みのかたさまで蒸す)
- ② ソースは、バターでベーコンとマッシュルームを炒め、調味料Aを入れてコショウで味を整え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ③ 野菜を盛りつけて、ソースをかける。

*野菜はお好みで。地元の冬野菜が美味しい季節となります。ソースのマッシュルームはシタケでも!シタケはセサモスで地元産が購入できます。

▶▶▶川崎市食生活改善推進員連絡協議会 提供レシピ

秋にしか食べられない旬の味、小さくても栄養たっぷり

むかごご飯



材料6人分

(1人分約288kcal)

- 米・・・3合
- ムカゴ*・・・100g
- 塩・・・小さじ1/2
- 酒・・・大さじ2
- 昆布・・・5cm

*秋になるとナガイモやヤマノイモの葉のつけ根にできる小さなイモで、セサモスでは10月上旬～11月上旬頃購入できます。

作り方(調理時間 約60分)

- ① 米は洗って20分以上で水切りしておく。
- ② ①にムカゴ、塩、酒、水、昆布を加えて炊飯する。
- ③ 蒸らし終えた②に昆布を刻んでさっと混ぜ合わせ、出来上がり。

<ワンポイント>

ムカゴは、表面の薄皮をとることで、土っぽい匂いがなくなり、おいしい「むかごご飯」に仕上がりますので、下処理することをおススメします。薄皮の下処理は、すり鉢の中で、手でゴロゴロ転がし、軽く洗って完了です。

▶▶▶ふるさとの生活技術指導士の会 提供レシピ

黒川地区の行事食、野菜たっぷり体が温まる一品

けんちん汁



材料4人分

(1人分約183kcal)

- ダイコン・・・150g
- サトイモ・・・150g
- ニンジン・・・70g
- ゴボウ・・・70g
- ネギ・・・2本
- こんにゃく・・・1枚
- 豆腐・・・1丁
- だし汁4カップ、しょう油30cc、塩適宜、油(ごま油等)大さじ2

作り方(調理時間 約30分)

- ① ダイコン、ニンジンはいちょう切り、サトイモは一口大、ゴボウはさがきにする。こんにゃくは短冊に切り、ゆでこぼす。
- ② 油で①を炒め、しんなりしたら、だし汁、しょう油を加え煮て、塩で味を調える。
- ③ 豆腐を潰しながら入れ、ネギを2～3cmの斜め切りにして入れ、沸騰したら火を止める。

▶▶▶ふるさとの生活技術指導士の会 立川悦子さん提供レシピ

●ふるさとの生活技術指導士とは

県では、農家・農村地域に受け継がれてきた生活技術を伝承している人を「ふるさとの生活技術指導士」として認定しています。川崎市では15人が認定されていて(H26.4.14現在)、郷土に伝わる生活文化の継承活動を通して広く地域の方々と交流を図り、都市農業への理解や振興を目指しています。