

未病を治すかながわ宣言

未病チェックシートが完成しました

～県民の皆さんの健康づくりをサポート～

未病チェックシート



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、今の自分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、健康状態によっては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。

ぜひご利用いただき、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りましょう

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け
 - ニラユッケ
- 他

ベジたべーな おススメ

「ヤマトイモ」のご紹介

相模原のヤマトイモの愛称は「さがみ長寿いも」。「栄養に富み、美容と健康にもよく、長生きできるように」との意味が込められ、「山のうなぎ」とも呼ばれています。

ヤマトイモに多く含まれる、強い粘り成分は、たんぱく質の吸収を助けたり、胃の粘膜を保護する働きがあります。また、消化酵素が多く含まれているため、食材の栄養が無駄なく消化吸収されるので、滋養強壮にもなります。



相模原のヤマトイモは11月から収穫開始です。

生産者が丹精込めて作った「さがみ長寿いも」を、とろろ汁や山かけの他にも、酢のもの、お好み焼き、磯部揚げと、様々な料理でお楽しみください。

ヤマトイモの強い粘りを活かして

ヤマトイモのホワイトソース(グラタン)



材料3人分

(1人分約166kcal)

- ヤマトイモ・・・300g
- 絹ごし豆腐・・・100g
- カッターチーズまたはクリームチーズ・・・50g
- 卵・・・・・・・・・・1個
- 塩・・・・・・・・小さじ1弱
- こしょう・・・・・・適宜

作り方（調理時間 約15分）

①すべての材料をフードプロセッサーに入れ、滑らかになるまで混ぜる。

②電子レンジで（500w5分）途中で混ぜながら加熱する。

（グラタンにする場合）

③好みの野菜、具材を炒める・茹でる等の下処理を行い、耐熱皿に並べてホワイトソースをかける。好みでパン粉や溶けるチーズ等をかけ、トースターなどで焦げ目がつくまで焼く。

▶▶ 野菜ソムリエ 石川アミさん 提供レシピ

【お問い合わせ先】

JA相模原市農産物直売所「ベジたべーな」

相模原市中央区青葉3-1-1 電話 (042)851-3583

営業時間 3月～10月：午前9時30分～午後6時00分

11月～2月：午前9時30分～午後5時00分

休業日 毎月第1・第3水曜日、および12月31日～1月6日

神奈川県 環境農政局 農政部 農業振興課 作成（平成27年11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。相模原の豊かな大地で育った、恵みの農畜産物で健康的な食生活をおくきましょう。

ベジたべーなの根菜類を使った、相模女子大学と相模原協同病院による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、日常の食事をすることも、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。



相模原の根菜類をたっぷり使ったヘルシー料理で健康に

※塩分はお好みで調節してください。

里芋の食感を楽しんで♪

里芋の子チミ



材料4人分

(1人分約210kcal)
 里芋(大)・2個(150g)
 小麦粉、片栗粉・各40g
 卵・・・・・・・・1個
 キムチ・・・・・・・・50g
 にら・・・・・・・・1/3束
 もやし・・・・・・・・1/2袋
 豚ひき肉・・・・・・・・60g
 サラダ油・・・大さじ1
 しょう油・・・大さじ1
 酢、ねぎみじん切、白ごま・・・・・・・・大さじ1/2
 砂糖、ごま油・小さじ1

作り方 (調理時間 約30分)

- ①里芋は皮をむき、すりおろす。にら、キムチを3cmに切る。豚ひき肉を炒める。
- ②ポウルに、里芋、小麦粉、片栗粉、卵、しょう油を入れて混ぜ合わせ、豚ひき肉、キムチ、もやしを加えてさらに混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、生地を入れて平らに成形し、両面を中火で焼く。
- ④しょう油、酢、ねぎみじん切、白ごま、砂糖、ごま油を合わせて、たれを作り添える。

▶▶▶ 相模女子大学栄養科学部健康栄養学科 提供レシピ

食物繊維たっぷり、体も温まる 根菜たっぷりスープ



材料4人分

(1人分約100kcal)
 ベーコン・・・・・・・・1枚(20g)
 人参・・・・・・・・1/3本(40g)
 たまねぎ・・・・・・・・1/4個(40g)
 大根・・・・・・・・1cm(40g)
 里芋・・・・・・・・2個(80g)
 ごぼう・・・・・・・・1/3本(40g)
 白菜・・・・・・・・1枚(40g)
 トマト・・・・・・・・1/4個(50g)
 スパゲッティー・・・・・・・・20g
 バター・・・・・・・・15g
 水(スープの素4g)・800ml
 塩・こしょう・・・・適宜

作り方 (調理時間約30分)

- ①スパゲッティーは、3cmに折り、数分下ゆでする。
- ②全ての野菜を8mmのさいの目切または薄切し、ベーコンをせん切する。
- ③鍋にバターとベーコンを入れて火にかけ、油が溶け出したら、白菜の緑色部分以外の野菜を入れ焦がさぬように充分炒める。スープを加えて柔らかくなるまで、弱めの沸騰を保つ。
- ④白菜の緑色部分とスパゲッティーを加え、さらに約5分煮て、塩とこしょうで味を調える。お好みで粉チーズを振りかける。

▶▶▶ 相模女子大学栄養科学部健康栄養学科 提供レシピ

健康寿命を伸ばすためにバランスの良い食事を!

「未病」という言葉をご存じですか? **相模原協同病院 栄養室**より

未病とは、病気になる前の段階を指し、体内のバランスが乱れている状態のことです。健康寿命を伸ばすため、神奈川県では「未病を治す」取り組みを進めており、「医食農同源」の考え方を掲げて、バランスの良い食生活を推奨しています。

バランスの良い食事をとるためには、「3色食品群」を考えましょう。食品を働き毎に3つの色にグループ分けし、この1色を1日3食、食事毎にとっていけば、バランス良いメニューになります。

J Aが母体の相模原協同病院は、病院薬膳ランチの取組を通じて、「医・食・農」を実践しています。

	食品の働き	多く含まれている食品
赤色食品	蛋白質を多く含み、血や肉の源に	肉類、魚介類、大豆類、牛乳類、卵
黄色食品	糖質を多く含み、体を動かす原動力に	穀類、麺類、芋類、油脂類、砂糖
緑色食品	ビタミンやミネラルを多く含み、体調を整える	野菜、果物、きのこ類、海藻類

神奈川県厚生連 相模原協同病院 栄養室長 石川知子氏

「さがみはらのめぐみ」

～相模原の大地と農家の思いが育てる～

相模原から藤沢に広がる相模台地は、真つ黒な火山灰土壌が1m以上掘っても深く続いています。この土壌は養分や水分を適度に保ち、ゴボウやニンジン等の根菜類やイモ類の栽培に適しています。

一方、水田はほとんどなく、かつては麦栽培が主でした。今でも、地粉を使ったうどんや酒まんじゅうは、この地域の代表的なハレ食(お祭り事やお祝いの食事)として引き継がれています。

これからの健康生活のために、地元、**相模原の大地と農家の思い**を受け止めて育った「**さがみはらのめぐみ**」をご堪能ください。



写真：特産品であるヤマトイモの収穫風景と相模原産の「さがみはらのめぐみ」

さつまいもの甘味とオレンジの爽やかな味・香りが絶品☆ さつまいものオレンジ煮



材料2人分

(1人分約258 kcal、食塩0g 食物繊維3.4g)
 さつまい(小)・・・・・・・・1本
 オレンジジュース・150ml
 砂糖・・・・・・・・小さじ2
 ブルーン(ドライ種なし)・・・・・・・・2個
 はちみつ・・・・・・・・大さじ1.5
 ブランデー(または白ワイン)・・・・・・・・大さじ1/2
 ミントまたはセルフィーユの葉・・・・・・・・適量

作り方 (調理時間約25分)

- ①さつまいもはたわしで皮をきれいに洗い、一口大に切り、水に浸す。
- ②水気を切ったさつまいも、オレンジジュース、砂糖、はちみつ、ブランデーを、鍋に入れ、落とし蓋をして火にかける。
- ③煮立ったら火を弱め、ブルーンを入れて落とし蓋をして、中火で10～12分煮る。
- ④いもに竹串が通るようになったら、器に盛って香草の葉を添える。

▶▶▶ 神奈川県厚生連 相模原協同病院 提供レシピ

歯ごたえシャキッシャキ!! 大根のナムル



材料2人分

(1人分約86Kcal、食塩0.7g、食物繊維2.7g)
 大根・・・・・・・・5cm(200g)
 人参・・・・・・・・1/5本(20g)
 大根の葉・・・・・・・・少々
 ごま油・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・小さじ1/4
 砂糖・・・・・・・・小さじ1/2
 一味唐辛子・・・・・・・・少々
 長ねぎ(みじん切)・・・・・・・・10cm
 白すりごま・・・・・・・・小さじ1
 ごま油・・・・・・・・小さじ1

作り方 (調理時間 約15分)

- ①大根と人参は皮をむいて、千切りにする。大根の葉をさっとゆで、2cm長さに切る。
- ②ごま油を熱したフライパンで①を強火で炒め、しんなりしたらお皿等に取り出して冷ます。
- ③②をポウルに入れ、☆を材料表の上から順番に加えて、よく混ぜたら出来上がり。

▶▶▶ 神奈川県厚生連 相模原協同病院 提供レシピ