

“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。

健康 ← 未病 → 病気

← 未病改善

“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。

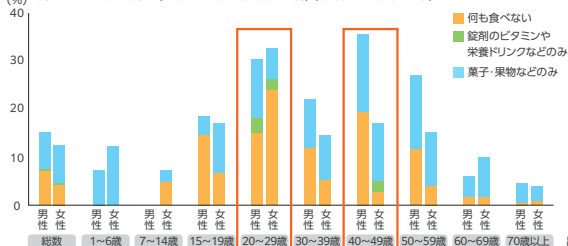
社会参加 ボランティアや趣味の活動などで、
社会とのつながりをもつこと。



朝ごはんを食べよう！

神奈川県民の朝ごはん欠食率はどのくらい？

朝食の欠食率の内訳(1歳以上、性・年齢階級別)(平成29~令和元年)



朝ごはんの欠食率は、
40歳代男性と
20歳代女性が最も高い
結果になっているぞ！
朝食を食べて、元気に
活動しよう！

出典：県民健康・栄養調査報告書 平成29年~令和元年

どんな朝ごはんを食べればいいのか？

基本編

主食、副菜、主菜をとる
副菜や主菜がとれないとき

＜例＞
おにぎり(主食)
トマト(副菜) ゆで卵(主菜)

＜例＞
トースト(主食)
牛乳(牛乳・乳製品) リンゴ(果物)

応用編

ごはんとおみそ汁を習慣化

たんばく質をアップ
納豆 しらす 鯖フレーク

ビタミンをアップ
野菜を入れて具沢山おみそ汁
みそは発酵食品でスムーズなお通じ

ごはんとおみそ汁を習慣化して、たんばく質とビタミンを補います。
野菜や芋を入れて、具沢山のおみそ汁を作ってみましょう。

出典：かながわ未病改善ナビサイト

神奈川県 健康医療局保健医療部健康増進課



パパッと作れる!!

秒速 朝ごはん

朝ごはんを食べて
ザッツ、
ミビョーカイゼン!



ミビョーマン推奨! ミビョーメシ
レシピブック vol.2

あたたか朝食で
1日元気に!



Oatmeal Risotto



Eat Well, Live Well.



神奈川県

Aji
AJINOMOTO



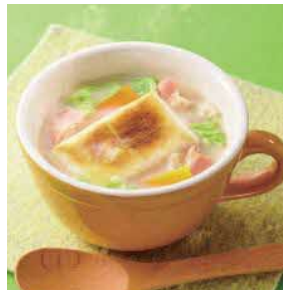
エネルギー 202kcal
塩分 1.1g
たんぱく質 7.5g

オートミールでトマトチーズリゾット

調理時間 5分

材料(1人分)
オートミール……………30g ピザ用チーズ・生食用…大さじ1
水……………150ml ブラックペッパー・好みで…適量
「クノール® カップスープ」 バジル・好みで……………適量
完熟トマトまるごと1個分使った
ポタージュ……………1袋

- 作り方**
- ① 耐熱カップにオートミール、分量の水を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
 - ② 「クノール® カップスープ」を加えてよく混ぜ、チーズをのせる。好みでブラックペッパーをふり、バジルを飾る。



エネルギー 199kcal
塩分 1.5g
たんぱく質 5.5g

洋風クリーム雑煮

調理時間 5分

材料(2人分)
切り餅……………2個 水……………1カップ
白菜……………40g 牛乳……………1/2カップ
にんじん……………2cm(20g) A 「味の素KKコンソメ」
玉ねぎ……………20g 固形タイプ……………1個
ベーコン……………1枚 ※「味の素KKコンソメ」固形1個は、
顆粒で小さじ2杯です。

- 作り方**
- ① 白菜、にんじんは短冊切りにする。玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。餅はオーブントースターで焼く。
 - ② 鍋にA、①の白菜・にんじん・玉ねぎ・ベーコンを入れて火にかけ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
 - ③ 器に盛り、①の餅をのせる。

※餅は焼かず、鍋に入れてもおいしくお作りいただけます。



エネルギー 233kcal
塩分 1.3g
たんぱく質 5.5g

簡単トマ玉スープリゾット風

調理時間 3分

材料(1人分)
ご飯……………1杯(茶碗) 「クノール®」
ミニトマト……………4個 ふんわりたまごスープ…1食分
湯……………160ml

- 作り方**
- ① ミニトマトはタテ半分に切る。耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
 - ② ご飯、「クノール® ふんわりたまごスープ」を加え、熱湯を注いで軽く混ぜる。

※調理時、飲用時の熱湯でのやけどには、充分ご注意ください。
※お好みで粉チーズ、こしょうをかけてもお召し上がりいただけます。
※「クノール® ふんわりたまごスープ塩分30%カット」を使ってもおいしくお作りいただけます。

減塩でも!



残り物のシチューが朝ごはんに変身!



エネルギー 380kcal
塩分 1.4g
たんぱく質 6.8g

リメイク☆シチューマヨトースト

調理時間 10分

材料(1人分)
食パン6枚切り・または チキンクリームシチュー
食パン4枚切り……………1枚 ……お玉1/2杯分(約86ml)
「ピュアセレクト® マヨネーズ」 ドライパセリ・好みで……………適量
……………適量(60g)

- 作り方**
- ① 鍋にチキンクリームシチューの残りを入れてひと煮立ちさせる。
 - ② 食パンのフチに沿って土手を作るように「ピュアセレクト® マヨネーズ」をしぼる。
 - ③ 土手の中央に①を流し入れ、好みでパセリをふり、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。焦げやすい時は、アルミホイルをかぶせて調節する。

※残り物のシチューは清潔な容器に入れて冷ましてから冷蔵保管し、お早目にお召し上がりください。
※オーブントースターで加熱した直後は大変熱くなっています。やけどにはご注意ください。
※焼き加減をみて、さらに火を通したい場合は、焦げないようにアルミホイルをかぶせて加熱してください。
※「ピュアセレクト® コクラま 65%カロリーカット」を使ってもおいしくお作りいただけます。



汁物で「+1品」



エネルギー 33kcal
塩分 1.5g
たんぱく質 2.1g

とろとろ白菜の白湯スープ

調理時間 5分

材料(2人分)
白菜……………2/3枚 しょうがの
にんじん……………5cm すりおろし・好みで……………適量
もやし……………50g
「鍋キューブ®」濃厚白湯……………1個
湯……………300ml

- 作り方**
- ① にんじん、白菜はせん切りにする。「鍋キューブ®」は砕いておく。
 - ② 耐熱ボウルに①のにんじん・白菜・砕いた「鍋キューブ®」、もやしを入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分ほど加熱し、分量の湯を加えてかき混ぜる。
 - ③ 器に盛り、好みでしょうがを添える。



あたたか朝食で1日を元気に過ごそう!

詳しくは
コチラから

