

## “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！



## “未病改善”の3つの取組とは？



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。



日常生活に  
運動を取り入れること。

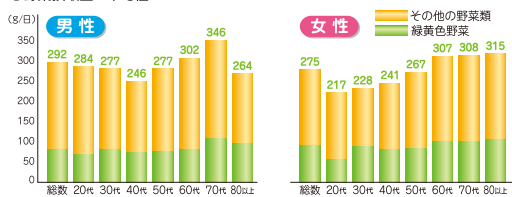


ボランティアや趣味の活動などで、  
社会とのつながりをもつこと。

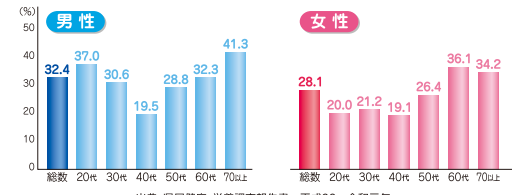


## “野菜”をどれくらい食べていますか？

◎野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)(平成29~令和元年)



◎野菜摂取量350g以上の者の割合(1日あたり20歳以上、性・年齢階級別)(平成29~令和元年)



出典：県民健康・栄養調査報告書 平成29~令和元年

野菜摂取量の目標量は  
350g/日なんだ！  
男女共に目標量まで、  
あと小鉢一つ分  
(野菜、海藻、きのこ類)  
など70g程度  
不足しているぞ！  
意識して野菜を食べよう！



神奈川県 健康医療局保健医療部健康増進課

バランスの良い食事で  
ザッツ、  
ミビョーカイゼン！



神奈川県キャラクター  
未病改善「ミビョーマン」

バランスの良い食事でカラダづくりを応援

# かながわ・勝ち飯®

Menu Leaflet



「勝ち飯®」は味の素(株)の登録商標です。



神奈川県

Eat Well, Live Well.



AJINOMOTO



**洋風献立**

1献立あたり  
エネルギー  
**815kcal**  
たんぱく質  
**32.7g**  
野菜摂取量  
**330g**



献立情報  
レシピはこちら

**なすとほうれん草のナポリタン風炒め**

作り方【調理時間15分】

- ほうれん草は5cm長さに切り、なすはタテ半分に切り1cm幅の斜め切りにする。玉ねぎ、ピーマンはタテ1cm幅に切る。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、①のなす・玉ねぎ・ピーマン、**A**を加えて炒める。
- 全体に火が通ったら、①のほうれん草を加えてさらに炒め、しんなりしたら、ケチャップを加えてサッと炒め合わせる。

材料(2人分)

豚こま切れ肉……150g  
ほうれん草……1/2束(100g)  
なす……1個(80g)  
玉ねぎ……1/2個(100g)  
ピーマン……2個(70g)

「味の素KKコンソメ」  
**A** 顆粒タイプ……小さじ1  
こしょう……少々  
トマトケチャップ……大さじ2・1/2  
「AJINOMOTO」  
オリーブオイル……大さじ1・1/2



**和風献立**

1献立あたり  
エネルギー  
**828kcal**  
たんぱく質  
**26.1g**  
野菜摂取量  
**252g**



献立情報  
レシピはこちら

**豚肉と野菜の炒め煮**

材料(4人分)

豚バラ薄切り肉……250g  
かぼちゃ……1/6個(200g)  
小松菜……1/2束(150g)  
大根……10cm(250g)  
厚揚げ……1枚(135g)

「Cook Do」**きょうの大皿**  
**A** 豚バラ大根用……1箱  
水……1/2カップ  
「AJINOMOTO」  
サラダ油……大さじ2

作り方【調理時間20分】

- 豚肉はひと口大に切り、かぼちゃは1cm幅のひと口大に切る。小松菜は5cm長さに切り、大根は1cm幅のいちよう切りにする。厚揚げはヨコ半分に切り、1cm幅に切る。
- フライパンに油を熱し、①のかぼちゃ・大根を入れて焼き、両面に軽く焼き色をつけて皿にとる。
- 同じフライパンを熱し、①の豚肉を炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止め、②のかぼちゃ・大根を戻し入れ、**A**を加えて混ぜ合わせる。
- 再び火をかけ、煮立ったら弱火にする。①の厚揚げを加え、フタをして10分ほど煮る。
- 全体に火が通ったら、強火にし、煮汁をからめ、①の小松菜を加えてサッと火を通す。



**中華献立**

1献立あたり  
エネルギー  
**813kcal**  
たんぱく質  
**34.9g**  
野菜摂取量  
**214g**



献立情報  
レシピはこちら

**ほうれん草とえびの中華炒め**

材料(4人分)

むきえび(大)……200g  
ほうれん草……1束(200g)  
じゃがいも……2個(300g)  
「Cook Do」  
青椒肉絲用……1箱  
「AJINOMOTO」  
ごま油好きの純正ごま油……大さじ2

作り方【調理時間15分】

- えびは背ワタを取る。ほうれん草は6cm長さに切り、じゃがいもは細切りにする。
- フライパンにごま油大さじ1を熱し、①のえびを色が変わるまで炒め、取り出す。
- 同じフライパンにごま油大さじ1を熱し、①のじゃがいもを入れて炒め、全体に油が回ったら、①のほうれん草を加えてさらに炒める。
- ほうれん草がしんなりしたら、いったん火を止め、②のえび、「Cook Do」を加える。再び火をかけ、サッと炒め合わせる。



**中華献立**

1献立あたり  
エネルギー  
**824kcal**  
たんぱく質  
**26.9g**  
野菜摂取量  
**245g**



献立情報  
レシピはこちら

**小松菜と豚肉の春雨スープ**

材料(2人分)

春雨(乾)……30g  
豚もも肉……100g  
小松菜……2株(100g)  
にんじん……3cm(30g)  
干しいたけ……2枚(6g)

干しいたけのもどし汁……2カップ  
**A** 「丸鶏がらスープ」……小さじ1・1/2  
こしょう……少々  
溶き卵……1個分  
「AJINOMOTO」  
ごま油好きの純正ごま油……大さじ1

作り方【調理時間15分(時間外を除く)】

- 豚肉はひと口大に切る。小松菜は3cm長さに切り、にんじんは短冊切りにする。干しいたけは水600mlでもどし(時間外)、薄切りにする。もどし汁はとっておく。
- 鍋に油を熱し、①の豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、①のにんじん・干しいたけ、**A**を加えて5分ほど煮る。
- ①の小松菜、春雨を加えてさらに煮、ひと煮たちしたら溶き卵を流し入れ、半熟状になったら火を止める。

**勝ち飯**

くわしくは  
こちらから



**食事**  
(3食)  
の勝ち飯

3回の食事でバランスよく  
5つの輪をそろえましょう!

**牛乳・乳製品**



**果物**



**副菜**



**主食**



**汁物**



**主食**

カラダを動かす  
ために必要な  
エネルギー源です。

**主菜**

たんぱく質  
筋肉、骨、血液、  
皮ふなど、カラダ作りの  
基本材料です。

**副菜**

ビタミン  
食物繊維  
カラダの調子を  
整えるのに  
役立ちます。

**汁物**

だしとうま味成分  
(アミノ酸)が  
消化・吸収を助けます。

**牛乳・乳製品**

カルシウム  
たんぱく質  
骨を丈夫に  
するうえで  
欠かせません。

**果物**

ビタミンC  
炭水化物  
ビタミンや食物繊維を  
摂取するのに大切です。  
5つの要素にプラスしましょう!