

“未病”って知っていますか？

心と体の状態は、健康と病気の2つの状態に分けられるものではなく「健康」と「病気」の間で連続的に変化しています。その状態のことを「未病」と呼びます。神奈川県では県民の方々が未病を自分のこととして考え、未病改善に取り組めるよう、未病改善に関する対策を推進しています。

健康 ← 未病 ← 病気

← 未病改善

“未病改善”の3つの取組とは？

食

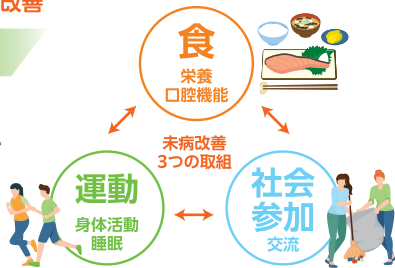
バランスの良い食事、
オーラルフレイル*対策をすること。
※心身の機能の低下につながる口腔機能の虚弱な状態。

運動

日常生活に
運動を取り入れること。

社会参加

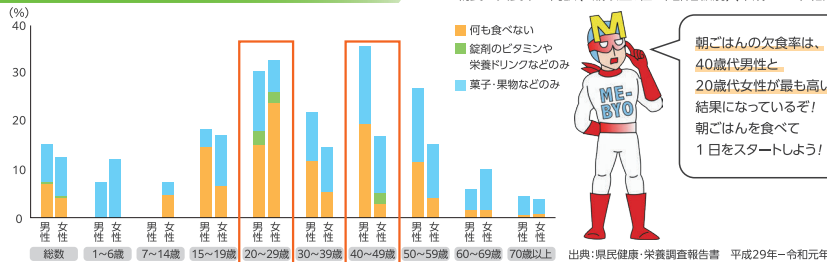
ボランティアや趣味の活動などで、
社会とのつながりをもつこと。



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！
朝ごはんを食べて
1日をスタートしよう！

どんな朝ごはんを食べればいいのか？

基本編

主食、主菜、副菜を食べる

<例>

おにぎり(主食)

トマト(副菜)

ゆで卵(主菜)

主菜や副菜が食べられないとき

<例>

トースト(主食)

牛乳(牛乳・乳製品)

りんご(果物)

応用編

たんぱく質をアップ

納豆

しらす

鮭フレーク

+

ビタミンをアップ

野菜

果物

ごはんとお汁を習慣化して、たんぱく質とビタミンを補います。
野菜や果物を入れて、具沢山の汁を作ってみましょう。

Step1 何も食べていない人は、パンやおにぎりなど、
主食を食べるところから始めましょう。

Step2 食べている人は、主食・主菜・副菜をそろえてみましょう。

出典：かながわ未病改善ナビサイト

使ってみよう！ マイME-BYOカルテ

神奈川県が運営するヘルスケアアプリです。
お得なキャンペーンもあります。



ダウンロードはこちら▶

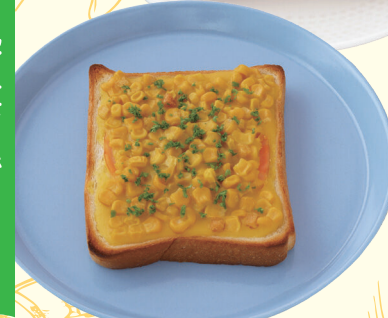


神奈川県 健康医療局保健医療部健康増進課

朝ベジ 食べる？

ご飯派

パン派



忙しい朝に包丁要らず！
野菜を食べて1日をスタート！！





ご飯派向け

レンジ! オクラ丼

調理目安時間:5分
エネルギー量:356kcal / 塩分:1.6g

野菜摂取量
(1人分あたり)
85g

- 材料【1人分】
- ご飯.....1杯(160g)
 - オクラ.....1パック(100g)
 - 削り節.....適量
 - 削黄.....1個
 - A「**ほんだし**」.....小さじ1
 - しょうゆ.....小さじ1/2



ほんだし®を使ったメニュー!

レンジでかんたん!

- 作り方
- ① オクラはヘタを取り、キッチンばさみで7mm幅に切る。
 - ② 耐熱ボウルに①のオクラを入れ、ふんわりラップをして、電子レンジ(600W)で1分加熱する。火が通ったら、Aを加えて混ぜ合わせる。
 - ③ 器にご飯をよそい、②を盛り、削り節、削黄をのせる。



レンジ! レタスとかにかまのうま塩スープ

調理目安時間:10分
エネルギー量:48kcal / 塩分:1.8g

野菜摂取量
(1人分あたり)
70g

- 材料【2人分】
- レタス.....3枚(90g)
 - かに風味かまぼこ.....2本(30g)
 - ホールコーン缶.....50g
 - 「**鍋キープ**」鶏だし・うま塩.....1個
 - 水.....1・1/2カップ
 - 「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」.....適量



鍋キープ®を使ったメニュー!

レンジでかんたん!

- 作り方
- ① レタスは食べやすい大きさにちぎる。かに風味かまぼこはほくす。「鍋キープ」は砕いておく。
 - ② 耐熱容器に、水、①のレタス・かに風味かまぼこ「鍋キープ」、コーンをいれて混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。
 - ③ 器に盛り、ごま油をかける。
- *電子レンジ加熱後は器が熱くなりますので、取り出す時はご注意ください。



レンジ! 鮭とほうれん草のおかゆ

調理目安時間:8分
エネルギー量:173kcal / 塩分:1.5g

野菜摂取量
(1人分あたり)
80g

- 材料【1人分】
- 「味の素KKおかゆ」白がゆ.....1パック
 - 冷凍ほうれん草.....80g
 - さけフレーク.....大さじ1
 - 「丸鶏がらスープTM」.....小さじ1
 - 「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」.....小さじ1



おかゆを使ったメニュー!

レンジでかんたん!

- 作り方
- ① 耐熱ボウルに「おかゆ」、冷凍ほうれん草「丸鶏がらスープTM」を入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で4分加熱し、全体を混ぜる。
 - ② 器に盛り、さけフレークをのせ、ごま油をかける。
- *電子レンジ加熱後は器が熱くなりますので、取り出す時はご注意ください。



パン派向け



Wコートrost

調理目安時間:10分
エネルギー量:314kcal / 塩分:2.4g

野菜摂取量
(1人分あたり)
70g

- 材料【1人分】
- 食パン6枚切り.....1枚
 - ホールコーン缶.....70g
 - ロースハム.....1枚
 - 「クノール」カップスープ・コンクリーム.....1袋
 - 熱湯.....大さじ2
 - パセリのみじん切り・好みで.....適量



カップスープを使ったメニュー!



- 作り方
- ① ボウルに「クノール」カップスープ)を入れ、熱湯を注ぎ、すぐに15秒ほどかき混ぜる。汁気をきったコーンを加え、さらに混ぜ合わせる。
 - ② 食パンにハム、①を順にのせる。
 - ③ オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、皿に盛り、好みでパセリを散らす。

レンジ! ミネストローネ

調理目安時間:10分
エネルギー量:170kcal / 塩分:1.8g

野菜摂取量
(1人分あたり)
175g

- 材料【2人分】
- ソーセージ.....3本
 - ミックスベジタブル.....150g
 - トマトジュース(無塩).....200ml
 - 水.....200ml
 - A「味の素KKコンソメ」固形タイプ.....1個
 - パセリのみじん切り・好みで.....適量



コンソメを使ったメニュー!

レンジでかんたん!

- 作り方
- ① ソーセージはキッチンばさみで1cm幅に切る。
 - ② 耐熱ボウルに①のソーセージ、ミックスベジタブル、Aを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。
 - ③ 器に盛り、好みでパセリを散らす。
- *電子レンジ加熱後は器が熱くなりますので、取り出す時はご注意ください。



レンジ! ブロッコリーとしらすのトースト

調理目安時間:10分
エネルギー量:213kcal / 塩分:1.9g

野菜摂取量
(1人分あたり)
75g

- 材料【2人分】
- 食パン6枚切り.....2枚
 - 冷凍ブロッコリー.....150g
 - しらす干し.....30g
 - A「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」.....小さじ1
 - 「**ほんだし**」.....小さじ1
 - 刻みのり.....適量



ほんだし®を使ったメニュー!



- 作り方
- ① 耐熱ボウルにブロッコリーを入れ、表示通りに加熱する。Aを加え、ブロッコリーを軽くつぶしながら混ぜ合わせる。
 - ② 食パン1枚に①のブロッコリー、しらす半量を順にのせる。同様にもう1枚作る。
 - ③ オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、皿に盛り、刻みのりを散らす。



みんなはどっち派かな?
朝ごはんを食べていない人はこの機会にぜひ食べてね!



もしよければアンケートに答えてね!

アンケートへのアクセスはコチラから

