



「ラブベジ。」は
味の素(株)の
登録商標です



元気な 「かながわ」は 食事から!

vol.9

野菜をもっととろうよ!

かながわ健康プラン21(第3次)では、成人の野菜摂取量は350g/日以上を推奨しています。



神奈川県

Eat Well, Live Well.

Ajinomoto
AJINOMOTO.



旬の野菜を使った グリーンスープ



家族のための男飯
**もんきちさん
考案!**

メニューはプロフィールから
確認できます。



◀こちら



神奈川のソウルフードをアレンジ! 「回鍋肉サンマーメン」

“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。

