

元気な 「かながわ」は 食事から！

野菜をもっととろうよ！



「ラブベジ」は
味の素(株)の
登録商標です

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。



野菜たっぷり 春の回鍋肉

材料(4人分) 調理時間◎20分

豚バラ薄切り肉 …………… 200g
春キャベツ …………… 1/2個(450g)
新玉ねぎ …………… 3/4個(150g)
「Cook Do®」回鍋肉用 3〜4人前… 1箱
「AJINOMOTO サラダ油」… 大さじ2

作り方

1. 豚肉は5cm幅に切る。キャベツはひと口大のザク切りにし、玉ねぎはくし形切りにする。
2. フライパンに油大さじ1を熱し、(1)のキャベツ・玉ねぎの半量を強火で炒め、皿にとる。残りの半量も同様に炒め、皿にとる。
3. フライパンを熱し、(1)の豚肉を入れて中火で炒め、肉に焼き色がついたらいったん火を止める。「Cook Do®」を加え、再び中火で炒めて、豚肉によくからませる。(2)のキャベツ・玉ねぎを戻し入れ、炒め合わせる。

野菜摂取量
131g
(1人分)

Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO

神奈川県

和食 レソチン! ぺぺたまキャベツうどん

材料(1人分) 調理時間◎10分

冷凍うどん …………… 1玉
キャベツ …………… 2枚
ベーコンスライス …………… 1枚
溶き卵 …………… 1個分
「AJINOMOTO オリーブオイル」大さじ1
「ぼんだし®」 …………… 小さじ1
A しょうゆ …………… 小さじ1
おろしにんにく …………… 小さじ1/2
赤唐がらしの輪切り …………… 適量
粗びき黒こしょう …………… 適量

作り方

1. キャベツは葉の部分は2〜3cm角に切り、芯はそぎ切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
2. 耐熱容器に冷凍うどん、(1)のキャベツ・ベーコン、Aを入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で6分加熱する。
3. 全体に火が通ったら、溶き卵を加えて手早く混ぜ合わせ、器に盛り、粗びき黒こしょうをかける。

野菜摂取量
103g
(1人分)

洋食

チーズとろ〜り 鶏キャベスープ野菜

材料(2人分) 調理時間◎15分

鶏手羽元 …………… 4本
キャベツ …………… 3枚(150g)
ブロッコリー …………… 4房
A 水 …………… 300ml
「味の素KKコンソメ」固形タイプ1個
「AJINOMOTO サラダ油」 大さじ1/2
ピザ用チーズ/生食用 …………… 適量

作り方

1. キャベツはザク切りにする。
2. 鍋に油を熱し、鶏手羽元を入れて焼く。焼き色がついたら、(1)のキャベツ、Aを加えて煮立たせ、フタをして具材に火が通るまで煮る。
3. ブロッコリーを加えて1〜2分煮る。器に盛り、チーズをかける。

野菜摂取量
105g
(1人分)

“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

That's
ME-BYO!



“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。

