KAKOGAWA GOHAN
水と緑に恵まれて、豊かな暮らしを。

2024年11月 No.35

かこがわごはん

兵庫県加古川市の公式キッチン
「かこがわごはん」が旬の食材を
使ったレシピを紹介します。

コラーゲンたっぷりの手羽先を甘辛いタレで絡めたご当地グルメ。
サラダなどビタミンCと一緒に取ると美肌効果が期待できます。

Recipe

名古屋風手羽先

材料（6個分）

手羽先　6個
片栗粉　適宜

A
- 減塩しょうゆ　大さじ1
- 酒　大さじ1／2
- みりん　大さじ1／2
- 蜂蜜　小さじ1
- 白ごま　大さじ1／2
- おろしにんにく　大さじ1／2
- 粗びきこしょう　少々

1 手羽先の水気を拭き取り、片栗粉をまぶす（余分な粉は落とす）。
2 160℃くらいの油で揚げ、最後に180℃の油でカラッと揚げる。
3 Aの調味料を合わせ、②と絡める。

クックパッドの市公式キッチン
「かこがわごはん」でも
レシピ公開中

発行元：加古川市市民健康課
TEL：079-427-9191

知っているとちょっと得するぷち情報を、もぐピーがお伝えします！

PICK UP

11月8日は『いい歯の日』
11月14日は『世界糖尿病デー』

糖尿病と歯周病の危険な関係はご存じですか？歯周病になると糖尿病の症状が悪化するということが明らかになってきました。糖尿病と歯周病が相互に悪影響を及ぼしあっているため、症状が悪化していくと健康の維持が難しくなります。

歯周病は、その炎症によって出てくる物質が血管から全身に入り、糖尿病以外にも動脈硬化や心筋梗塞などの病気を引き起こしたり、悪化させたりする原因となります。

加古川市食育マスコットキャラクター「もぐピー」

NEWS 加古川市の健康に関する情報をお届け！

歯周病検診受けていますか？

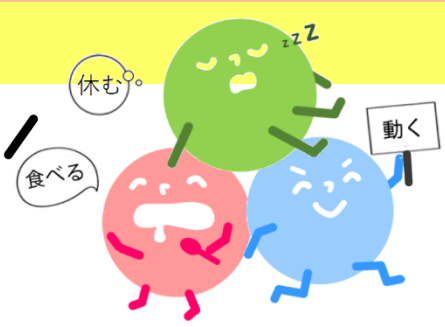
4月に対象者へ歯周病検診の無料受診券を送付しています。
歯の状態確認・健康相談などを行います。
くわしくは同封の案内、ホームページを確認してください。
※受診券を紛失した場合は再発行できます。

対象者　**令和7年3月31日時点で40・50・60・70歳の人**
日　時　**令和7年2月28日(金)まで**
場　所　協力歯科医療機関(直接申し込み)
問い合わせ　市民健康課　☎079-427-9215

＼ くわしくはこちら ／

締切迫る！

LINE de ＼2024／ 健康応援！



LINEアプリで健康情報をゲットできるLINE de 健康応援！
クイズ大会やイベント案内など内容盛りだくさん！
今年の締切は11月30日(土)
お早めにご参加ください！