



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。



加古川の旬の野菜、高松清太夫老舗の味噌、
岡田本家の酒かすで作るご当地鍋。

Recipe

恵幸川鍋

(えこがわなべ)

- 鍋に A を入れて、だしを取る。
- 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
豆腐は 3 cm 角程度、豚バラ肉と油あげは食べやすい長さに切る。
- 1 に B を加え、煮立ったら 2 の火の通りにくい食材から入れ、ふたをする。

材料(4人分)

白菜かキャベツ	1/4 個	A	水	1000 cc
豚バラ肉薄切り	200g		昆布・いりこ	適量
にんじん	1/2 本	B	高松味噌	100g
長ねぎ	1 本		盛典酒かす	60~100g
しいたけ	4 個			
さつまいも	中 1/2 本			
水菜	1/2 袋			
豆腐	1 丁			
油揚げ	1 枚			



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食のプチ情報を、もぐピーがお伝えします！



お酒と上手に 付き合うために



年末年始はお酒の席が多くなる時期。飲酒量が増えれば増えるほど、がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは上昇します。また、男性では飲酒量が純アルコール 44g/日程度以上になると死亡、脳梗塞、虚血性心疾患のリスクが高まることがわかっています。

そのため、生活習慣病のリスクを高める飲酒量(純アルコール量)は、男性では 40g 以上、女性では 20g 以上とされています。羽目を外して飲みすぎないように意識しましょう。

出典:厚生労働省 e 健康づくりネット

純アルコール 20g の目安は？

 日本酒 度数:15% 量:約 170ml	 ビール 度数:5% 量:500ml	 焼酎 度数:25% 量:100ml
 ワイン 度数:14% 量:約 180ml	 ウイスキー 度数:43% 量:約 60ml	 缶チューハイ 度数:7% 量:約 350ml

お酒に含まれる純アルコール量の算出式

$$\text{摂取量 (ml)} \times \text{アルコール濃度 (度数/100)} \times 0.8 \text{ (アルコールの比重)}$$

例: ビール 500ml(5%)の場合の純アルコール量
 $500(\text{ml}) \times 0.05 \times 0.8 = 20(\text{g})$

■ “アルハラ” していませんか？

日本人の約 4 割は、生まれつきアルコールをまったく受けつけないか、少量飲めても悪酔いしやすい体質といわれています。

飲酒で顔が赤くなりやすい、具合が悪くなりやすい人がいるときは周りの人が配慮しましょう。飲めない人への飲酒の強要や一気に飲みの強要等はアルコールハラスメントで非常に危険です。場の盛り上がりで流されず、それぞれのペースで楽しめる関係づくりが大切です。

■ アルコール依存でお困りの方へ

アルコール依存症は意志や性格と関係なく、習慣的に多量飲酒していると、誰でもなる可能性があります。ただ、アルコール依存症は「否認の病」とも呼ばれ、本人は自分が病気であることを認めたくない傾向にあり、適切な相談や治療につながりにくい傾向があります。

周囲に心配な方がいる場合の相談先や自助グループについては、相談先一覧をご確認ください。

相談先一覧 →



加古川市食育マスコットキャラクター「もぐピー」

加古川市の健康に関する情報をお届け！



「巡回健康相談」を開催！

保健師や栄養士、看護師がまちのお店で健康相談に応じます。健康に関する悩みや心配事があるときは、お気軽にご利用ください。



血圧・体脂肪・握力の測定もできます。

※当日午前7時時点で、加古川市に気象警報が出ている場合は、中止となります。詳細については、広報かこがわ・市公式ホームページでご確認ください。

開催時間 ▶10:00～13:00

12月

18日(水)アリオ加古川

20日(金)ニッケパークタウン

1月

17日(金)ニッケパークタウン

21日(火)イオン加古川店

無料
予約不要

-  脳の健康チェック(高齢者・地域福祉課)
-  かこぴよ相談(育児保健課)
-  おくすり相談(イオン薬局)

巡回健康相談の
年間予定はこちら

