

# かこがわごはん

夏野菜には水分が多く含まれており  
体を冷やす効果があります。

夏野菜を取り入れて暑い夏を乗り切りましょう！

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。



Recipe

## ナスとピーマンの 煮浸し

- 1 なすはヘタを取り、縦半分に切る。5cm程度の等分にし、皮に斜めに5mm程度の幅で切り目を入れる。
- 2 ピーマンは縦に切り、ヘタを取り除いて太めの千切りにする。
- 3 すりおろしたしょうがを、油を熱したフライパンに加え、なすと一緒に炒める。
- 4 油が回ったらピーマンを加え、みりん、しょうゆを加える。
- 5 なすの皮がなるべく上面になるよう並べ、水を加えてふたをする。
- 6 5分程度蒸し焼きにし、火を止めて余熱で蒸らす。

### 材料(4人分)

なす	2本
ピーマン	3個
ごま油	大さじ1
しょうが	1/2片
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
水	100cc



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ぷち情報を、もぐピーがお伝えします！



# 水分補給は “ちびちび飲み”がおすすめ

人間は一般的に1日2.5ℓの水分が必要です。体重の2%以上の水分を失うとどのどの渴きが現れ、脱水状態になっている証拠！室内でも、外出時でも、どのどの渴きを感じなくても、こまめに水分補給することが推奨されています。特に高齢者は喉の渴きを認識しにくくなりがち。時間を決めて“ちびちび飲み”で脱水を予防しましょう！



加古川市食育マスコットキャラクター「もぐピー」

## マイルーティンを作ろう！

朝起きたら、出かける前に、入浴前後、寝る前に…と水分補給のタイミングを1日8回程度設定するのがおすすめもぐ！

## どんな水分がいいの？

カフェインを多く含む緑茶やコーヒーは利尿作用があるため、夏場に多く飲むことは避けましょう。アルコール飲料には強い利尿作用があり、飲んだ以上に尿が出るため、飲酒後の脱水に注意が必要。



お茶の中でもカフェインを含まない麦茶は、手軽な水分補給に向いています。ただ、塩分があまり含まれていないため、多量の汗をかいた後には適しません。

目安としては、高温多湿の屋内外で30分を超える長時間の労働やスポーツなどにより汗を大量にかいたときには、スポーツドリンクや経口補水液で、水分も塩分もバランスよく補給しましょう。

参考：熱中症予防のための情報・資料サイト(厚生労働省)  
熱中症予防声かけプロジェクト(一般社団法人ジャパンデザイン)

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

無料  
予約不要

8月

8日(木)アリオ加古川

16日(金)ニッケパークタウン



9月

~~2日(月)コープ神吉店~~ ※中止となりました

17日(火)イオン加古川店



20日(金)ニッケパークタウン



脳健康チェック(高齢者・地域福祉課)

かこびよ相談(育児保健課)

おくすり相談(イオン薬局)

## 8/8(木)はかこがわ健康フェスタ同時開催！

栄養バランスチェックや、調剤体験、口唇閉鎖力測定など、体験ブースが盛りだくさん！お買い物ついでにお立ち寄りください♪

10:00~16:00

アリオ加古川 ビッグビジョンコート



体験すると  
プレゼントがもらえる！

巡回健康相談の  
年間予定はこちら

