



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。



Recipe

アップルケーキ

リンゴを加熱すると水溶性食物繊維のペクチンが増加します。皮と実の間に多く含まれており、粘膜やお腹の調子を整える効果が期待できます。

材料(10個分)

- 1 バターを常温に戻し柔らかくしておく。オーブンは200℃に温めておく。
- 2 リンゴはよく洗い、所々皮を残していちよう切りにする。
- 3 ボウルに1のバターと砂糖を入れ、泡だて器ですっかりと混ぜ合わせ、卵も加えて混ぜる。
- 4 小麦粉とベーキングパウダーをふるいながら3に入れ、さっくり混ぜる。
- 5 4にリンゴとシナモンパウダーを加え軽く混ぜ、2～3分置く。
- 6 スプーンですくって、アルミカップに入れる。
- 7 天板に乗せ、200℃のオーブンで焦げ目がつくまで10～15分焼く。

リンゴ	1個(200g)
小麦粉	80g
卵	1個
砂糖	50g
バター	40g
ベーキングパウダー	小さじ1
シナモンパウダー	少々
アルミカップ(8号)	10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ぷち情報を、もぐピーがお伝えます！

.....

毎日、果物食べていますか？



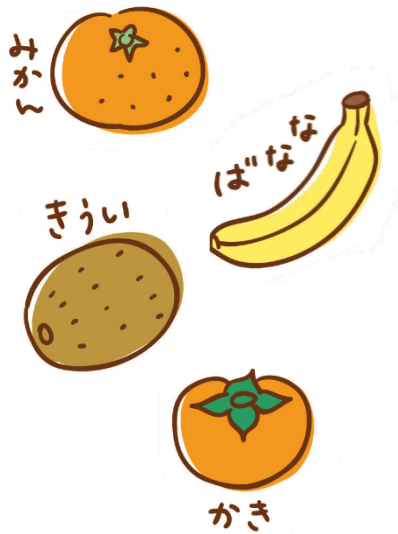
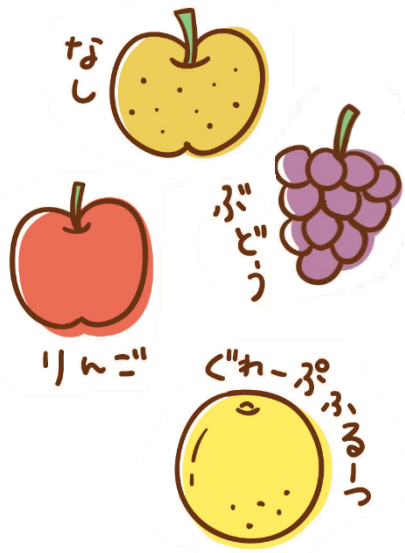
果物は好んで毎日食べる人・なかなか食べる機会のない人で両極端になりがち。実は日本人のうち 40% 程度の人は、果物を全く食べない生活をしています。また、果物摂取量の平均値は可食部(食べられる部分)で 1 日約 100g ですが、1 日に摂りたい果物の量は倍の 200g と言われています。

生活習慣病の発症リスクは果物摂取量と関連しており、200g というのは様々な病気の発症リスクや重症化のリスクを下げる値となっています。

果物 200g の目安

1 個または 1 房

2 個または 2 本



果物の栄養は？

- 体内に存在している余分なナトリウムを体外へ排出させる働きのあるカリウムが多く含まれています。
- ビタミンや食物繊維を豊富に含んでいます。
果汁100%ジュースは食物繊維がほとんど含まれず、糖分が多いので飲みすぎには注意が必要です。
- ドライフルーツやシロップ漬けの果物缶は、糖分が多いのでお菓子として考えます。生の果物を積極的に摂るようにしましょう。
- 果物に含まれる果糖は短時間でエネルギーになるため、夜よりも朝食または昼食時に摂る方がおすすめです。

参考：農林水産省ホームページ「毎日くだもの 200 グラム！」



・加古川市の健康に関する情報をお届け！

おうちで運動タイム

日照時間が短い冬は、ウォーキングなど外での運動時間も短くなりがち。冷え対策や正月太り解消に向けて、おうちの中でも積極的に体を動かしましょう。



加古川市食育
マスコットキャラクター
「もぐピー」

腰・膝・肩こり痛でませんか？
ロコモ・メタボ予防の
簡単筋力トレーニング



運動不足の人もやってみよう！
音楽に合わせて
レッツ エクササイズ！



筋力トレーニングやウォーキングで
転びにくいからだをつくる！



＼お買い物ついでに運動タイム／

歩いてクイズを探そう！
ウォーキングクイズラリー



アリオ加古川店内に隠されているクイズを探して、
災害時の食に備える知識をゲット！

日 時 令和 7 年 1 月 25 日 (土)
11 : 00 ~ 14 : 00
会 場 アリオ加古川店内
受 付 1 階ルーフガーデン側口

クイズに正解された先着 200 名の方に備蓄品をプレゼント！
お買い物に併せて、ぜひご参加ください。

