KAKOGAWA GOHAN
水と緑に恵まれて、豊かな暮らしを。

2025年2月 No.38

# 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。

豆腐には大豆イソフラボンなどの抗酸化成分が含まれ、
美肌・アンチエイジングの効果が期待できる一品です。

Recipe

## 照り焼き豆腐ハンバーグ

1 豆腐を水切りする。キャベツは一口大に切り、ゆでる。

2 長ねぎ、にんじんをみじん切りにする。

3 ボウルに鶏ひき肉、1の豆腐、2、A を加えてよく混ぜ、3 等分にして形を整える。

4 油を熱したフライパンで、3を両面こんがりと焼く。アルミホイルをかぶせて弱火にし、中まで火を通す。

5 鍋に B を入れて煮立て、水溶き片栗粉(分量外)を入れてとろみをつけ、皿に盛った4にかける。

6 1のキャベツと C を和え、5に添える。

### 材料(3人分)

| | | |
|---|---|---|
| | 鶏ひき肉 | 150g |
| | 絹ごし豆腐 | 150g |
| | 長ねぎ | 1/4 本 |
| | にんじん | 15g |
| | サラダ油 | 大さじ 1/2 |
| | キャベツ | 150g |
| A | おろししょうが | 少々 |
| A | 片栗粉 | 大さじ 1 |
| A | 塩 | 少々 |
| B | 酒 | 小さじ2 |
| B | しょうゆ | 小さじ2 |
| B | みりん | 大さじ1 |
| B | 水 | 100 cc |
| C | すりごま | 小さじ2 |
| C | おろしにんにく | 少々 |
| C | みりん | 小さじ1 |
| C | しょうゆ | 小さじ1 |

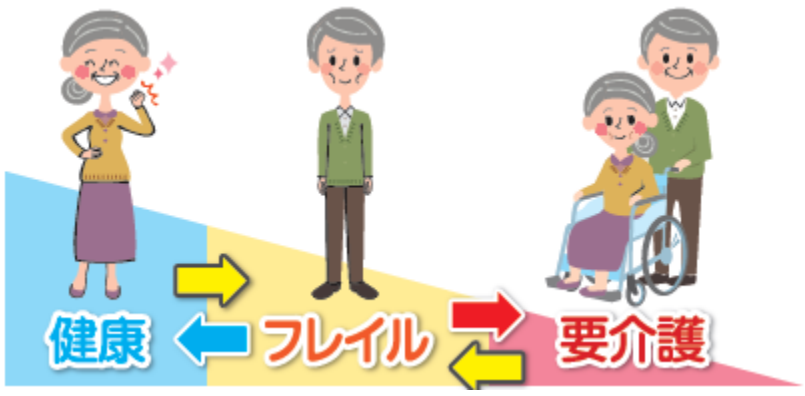
クックパッドの市公式キッチン
「かこがわごはん」でも
レシピ公開中

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！

PICK UP

# 朝からたんぱく質を摂ろう ～フレイル予防～




フレイルとは、高齢期に心や体、社会的なつながりが弱くなった状態。「健康」と「要介護」のあいだの状態です。そのまま放っておくと要介護になる危険性が高くなりますが、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることができます。フレイル予防の3本柱は、食事・運動・社会参加。年齢を重ねたら粗食がいいと思っている人が多いですが、それは間違い。しっかり栄養をとることが必要です。

## 食事で大切なことは？

- １日3食食べること
- 楽しくおいしく食べること
- 毎食たんぱく質の多い食品を食べること

特に朝食はたんぱく質が不足しがち。毎朝の定番に少しのプラスでフレイル予防につながります。

パンとコーヒーだけ
↓
✚魚肉ソーセージ
スライスチーズ
ヨーグルト など

ご飯とみそ汁だけ
↓
✚納豆
温泉卵 など

ツナ缶やサバの味噌煮缶、焼き鳥缶など、手軽な缶詰を利用するものおすすめ！

加古川市食育マスコットキャラクター「もぐピー」

### 筋肉を作る栄養と多く含まれる食品

| たんぱく質 | ビタミン B6 | ビタミン C |
|---|---|---|
| 肉・魚・卵<br>大豆製品<br>牛乳・乳製品 | 鮭・マグロ<br>カツオ・サンマ | 緑黄色野菜<br>果物 |

## 体重を測りましょう

体重が減るのは年のせいと思いがちですが、放置せず食い止めることが大切。

気づいたら減っていた、ということのないように、日頃から体重を測り、減少に気づいたら一口でも多く食べるように意識しましょう。

NEWS

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！

無料 予約不要

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。

巡回健康相談の年間予定はこちら

開催時間 ▸10:00～13:00

**2月**

- 21日(金)ニッケパークタウン
- 28日(金)アリオ加古川

**3月**

- 3日(月)コープ神吉店
- 18日(火)イオン加古川店
- 21日(金)ニッケパークタウン

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)