



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

ショートパスタ 入りスープ

- 1 玉ねぎ、しいたけ、エリンギ、ベーコンは粗めのみじん切りに、キャベツは小さめのみじん切りにする。
- 2 鍋にベーコンを入れて炒め、油が出てきたらバターを溶かし、玉ねぎを透き通るまで炒める。
- 3 2にしいたけ、エリンギを入れ、しんなりしたらキャベツを入れ、小麦粉を入れよく混ぜる。
- 4 3に水とコンソメを入れ、沸騰したらショートパスタを入れる。
- 5 パスタがやわらかくなったら牛乳を入れ、塩、こしょうで味を調える。
- 6 器に盛り、パセリを散らす。

具沢山のスープは食べ応えがあり、忙しい朝におすすめ。

鍋ひとつでサッと作れ、まろやかな優しい味わいで身も心もほっこり♪

材料（6人分）

ショートパスタ	75g	小麦粉	20g
玉ねぎ	100g(1/2 個)	水	600ml
ベーコン	40g	コンソメ	4g
しいたけ	40g(4個)	牛乳	300ml
エリンギ	50g	塩	3g
キャベツ	150g(大2枚)	こしょう	少々
バター	20g	パセリ	適量



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！



.....

あたまとからだを 元気にする脳腸相関

全身の免疫のカギとなるのが「腸」。腸は人体で最大の免疫器官といわれており、腸には免疫細胞の約60%以上が存在しています。腸は「第二の脳」とも呼ばれ、脳と腸が互いに影響を及ぼし合う関係を「脳腸相関(のうちょうそうかん)」といいます。緊張や不安が強いとおなかが痛くなる等、脳腸相関は体調やメンタルに良くも悪くも影響を及ぼします。

脳と腸に良い食べ物

食物繊維

腸内細菌のエサになり腸内環境を整える。
きのこや海藻、芋類、玄米、ごぼうなどに多く含まれる。



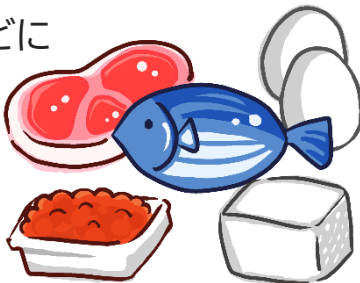
発酵食品

善玉菌を含み腸内環境を整える。
納豆やみそ、しょうゆ、チーズ、ヨーグルトなど



たんぱく質

リラックスするときの神経伝達物質「セロトニン」の材料となる。
肉や魚、卵、大豆製品などに多く含まれる。



参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」



・加古川市の健康に関する情報をお届け！

ゲートキーパーを知っていますか？

ゲートキーパーとは悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげて見守る人のことです。

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

声かけ

勇気を出して声をかけてみる

傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

あなたの寄り添いで救われる人がいます

特別な資格ではなく、寄り添う気持ちがあればどなたでもゲートキーパーになることができます。
相談を受ける中で、自分自身のところが沈んだり、悩んでしまうことがあった際はご相談ください。

相談窓口一覧

インターネットを使って相談窓口を検索できます。
「加古川市 こころの健康」で検索またはQRコードを読み取ってください。

