



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。

普段飲んでいる紅茶に
少し手間をかけてあげると、
ひんやり美味しいデザートに変身。

Recipe

レモンティーと フルーツのゼリー

- 1 ゼラチンは水(大さじ 2)でふやかしておく。
- 2 鍋にレモンティーを入れ、弱火にかけ、1のゼラチンを入れて溶かす。
※沸騰させないように注意する。
- 3 容器に流し入れて、粗熱をとり冷蔵庫に入れる。
- 4 ゼリーが固まったら、スプーンでざっくりほぐし、器に入れ、フルーツを飾る。

材料(6人分)

レモンティー	500ml
ゼラチン	10g
季節のフルーツ	1缶



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！



外食も健康的に！ 栄養バランスをとるコツ

外食はつい好きなものや、手軽なものに偏ってしまいがち。また、味付けが濃い・量が多い・脂っこい・野菜が少ないといった問題点もあり、外食ばかりの食事では栄養バランスを崩しやすいもの。
外食の機会が多い方は、賢い料理の選び方を考えて、外食をうまく活用しましょう。

参考：公益社団法人 日本栄養士会 HP

外食の賢い選び方

1 単品料理を避け、「定食」や「五目」を選ぶ

たくさんの食材が含まれているメニューがおすすめ！



2 主食を重ねて食べない。

糖質の過剰摂取につながります。主菜と副菜のそろった定食を選びましょう。



3 揚げ物よりも、焼く、蒸す、煮る料理を選ぶ

調理法によってエネルギー量や脂質量は異なります！



4 野菜の多いメニューを選ぶ

食物繊維をしっかり摂れるように、きのこや海藻類、こんにゃくなどもさらにプラス！



5 不足する食品を補う

不足しがちな鉄分・カルシウムなどを補給できる副菜を意識してメニューを選びましょう。



6 食べる順番を意識する

まずは副菜から食べましょう。次に主菜、そして主食の順にゆっくりと時間をかけて食べることで、血糖の急激な上昇が抑えられます。



・加古川市の健康に関する情報をお届け！

今こそ受けよう！がん検診

がんの早期発見・早期治療のために、がん検診へ行きましょう！
加古川市の助成でおトクに検診を受けることができます！

肺がん(X線)

【対象】
40歳以上

【自己負担額】
500円



大腸がん

【対象】
40歳以上

【自己負担額】
500円



胃がん(X線)

【対象】
40歳以上

【自己負担額】
1,000円



乳がん(マンモグラフィ)

【対象】
40歳及び41歳以上で
奇数年齢

【自己負担額】
集団：1,000円
個別：1,500円



子宮頸がん

【対象】
20歳及び21歳以上で
奇数年齢

【自己負担額】
集団：1,000円
個別：1,500円



※年齢は令和8年3月31日時点

骨粗しょう症や肝炎ウイルスなどの
検診も実施しています！

検診について詳しくは市ホームページ、広報かこがわ、
健診ガイド等でご確認ください。

〈 問合せ 〉 市民健康課 成人保健係 ☎079-427-9215

