



かこがわごはん

歯ごたえが良く、甘辛い味付けで
箸が進む一品。

噛むほどにごぼうとごまの香ばしい
味わいが広がります。



Recipe

ポリポリ♪ごぼう

- 1 ごぼうの皮を包丁の背でこそげ取り、斜め切りにして酢水(分量外)にしばらくつけておく。
- 2 キッチンペーパーで1の水分を取り、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンに油を熱し、2を揚げる。
- 4 Aを混ぜ合わせ、揚げたてのごぼうを絡める。
- 5 ごまをふりかける。

材料(1人分)

ごぼう	70g
片栗粉	適量
白いりごま	適量
揚げ油	適量

A	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ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、もぐピーがお伝えます！



.....

噛むって大切

ひ み こ は

“卑弥呼の歯がいーぜ”

「噛む」ことには、食べ物を体に取り入れるだけではなく、メリットがたくさんあります。そのメリットを語呂合わせにしたものが“ひみこのはがいーぜ”。弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。おそらく卑弥呼はよい歯や歯ぐきをしていたという想定から、“ひみこのはがいーぜ”という言葉は生まれました。「噛む」効果を知って、よく噛む習慣をつけましょう。

ひ	肥満予防	ゆっくりよく噛むことで 満腹感が得られやすくなり、食べ過ぎによる 肥満と高血糖を防ぐ
み	味覚の発達	よく噛んで味わうことで、食べ物の味がよく分かり、薄味でもおいしく食べられる
こ	言葉の発音	口の周りの筋肉とあごが発達することで、言葉の発音がはっきりし、表情も豊かになる
の	脳の発達	脳への血流が良くなり、脳細胞の働きがよくなる。子どもは脳の発達に、高齢者は認知症予防に
は	歯の病気予防	唾液がたくさん出ることで虫歯と歯周病を予防し、高齢になっても口から食べることができる
が	ガン予防	唾液中の酵素の働きにより、発がん性物質の発がん作用を抑制することができる
い	胃腸快調	胃腸の働きが良くなり、消化酵素がたくさんでることで、栄養素の吸収がよくなる
ぜ	全力投球	あごが発達することで、全身のバランスが良くなり、力いっぱい体を動かすことができる

参考：厚生労働省 健康づくりサポートネット



加古川市食育マスコットキャラクター「もぐピー」

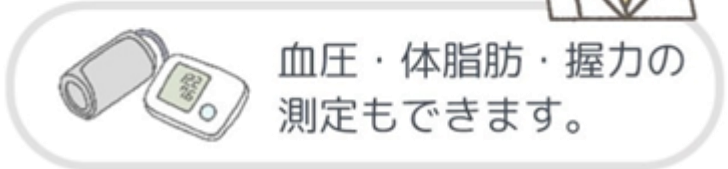
加古川市の健康に関する情報をお届け！



「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。



※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

6月

18 日(水)アリオ加古川

20 日(金)ニッケパークタウン 

7月

7 日(月)コープ神吉店

15 日(火)イオン加古川店  

18 日(金)ニッケパークタウン 



巡回健康相談の年間予定はこちら

 脳健康チェック(高齢者支援課)
 おくすり相談(イオン薬局)