



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

ゴーヤと ささみの梅肉和え

シャキシャキした食感を生かした一品。
梅に含まれるクエン酸、ささみに含まれるタンパク質の
ダブル効果でおいしく夏バテ対策を！

材料(4人分)

- 1 ゴーヤは縦半分に切って種と中綿をスプーンで取り除いておく。
薄切りにして、塩をふりかけよくもむ。熱湯でサッとゆで、水分をよく切る。
- 2 ささみはゆで、中心まで火を通す。粗熱を取り、細かく割いてほぐす。
- 3 ボウルで1と2、Aをよく混ぜ合わせ、器に盛って白ごまをふる。

ゴーヤ	100g
ささみ	2本(80g)
塩	小さじ 1/2 強
白ごま	適量

A	梅肉	大さじ 1/2
	ごま油	大さじ 1
	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！



偏らない食事で 夏バテ知らず！

夏は暑さで食欲が落ちがち。また、食事を簡単にさっぱり済ませようとすると、そうめんやうどんなど、炭水化物に偏りがちです。そんな食事を続けていると、夏バテはどんどん悪化してしまいます。
夏に体が必要とする栄養素を知って、暑さに負けない身体を食事で作りましょう。

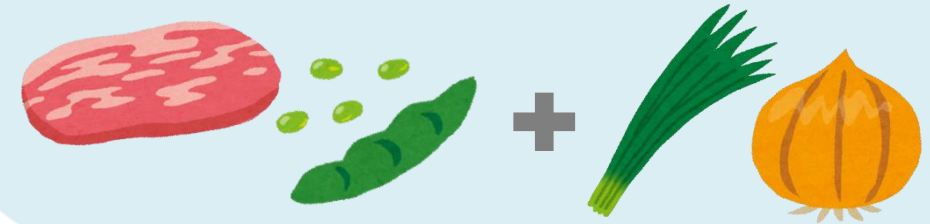
参考：農林水産省 知っているようで知らない「食育の話」

夏バテ予防に効果的な栄養素

ビタミン B1 とアリシン

ごはんやパン、麺などに多く含まれる糖質は分解されてエネルギーに変わるために酵素が必要で、ビタミン B1 はこの酵素の働きを助ける「補酵素」として働きます。
ビタミン B1 は汗で排泄されるため、暑い季節は不足しやすくなります。アリシンと一緒にとることで吸収率が高まるため、組み合わせも意識しましょう。

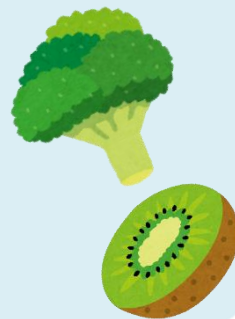
ビタミン B1 を多く含む食品 豚肉、うなぎ、納豆、枝豆、玄米など
アリシンを多く含む食品 たまねぎ、にんにく、ニラ、らっきょうなど



ビタミン C

ビタミン C は、ストレス、暑さや睡眠不足、紫外線、気温差などにより消費が高まり、不足すると疲れを感じやすくなります。

多く含む食品 ブロッコリーやパプリカなどの野菜
いちごやキウイフルーツなどの果物



クエン酸

クエン酸は疲労の原因となる乳酸の生成を抑制し、心身の疲労、肩こりや筋肉痛などの予防・改善をする働きがあります。

多く含む食品 レモン、グレープフルーツ
梅干し、酢など



加古川市の健康に関する情報をお届け！

LINE de 2025 / 健康応援！



右記の二次元コードより LINE で友だちになると、健康情報の受信やクイズ大会への参加ができるようになります。「動く・食べる・休む」3つの目標を意識して、健康づくりに取り組んでみませんか？

友だち登録から 100 日後には、景品が当たる抽選会に参加できるようになります。景品とご自身の健康をダブルでゲットしましょう。

※景品の一例です

取組内容の報告で、毎月加古川市の特産品が当たるチャンスもあります！



申込期間

令和7年11月30日(日)まで

対象

市内に在住・在勤・在学で、LINE アプリをインストール・操作できる人

参加は
こちらから



必要事項を入力し
確認画面→完了ボタンを押す

完了後に表示されるページの
「友だち追加」を押す

LINE のトーク画面で自動メッセージの
配信があれば申込完了