



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。

9月は防災月間。

家庭にある野菜ジュースとツナ缶で、
災害時に不足しがちな栄養素を補給できます。

Recipe

パッククッキング ツナのチキンライス風

- 1 耐熱性のポリ袋に米を入れて少量の水(分量外)でもみ洗いし、水を捨てる。
- 2 1に材料を全て入れ、空気を抜きながら袋の口をしっかりと結ぶ。
- 3 鍋でお湯を沸かし、2を入れて弱火で 30 分加熱する。
- 4 火を止めてそのまま 15 分蒸らす。

材料(1人分)

米	0.5 合
野菜ジュース	120ml
ミックスベジタブル	30g
ツナ缶	1/4 缶
塩・こしょう	少々



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ぶち情報を、もぐピーがお伝えします！



備蓄食の栄養バランス 見直してみませんか？

9月1日は
防災の日

備蓄食といえば、パックごはんやα化米、カップ麺など、炭水化物を多く含んだ主食となるものを思い浮かべる方は多いと思います。エネルギー源となる炭水化物は重要ですが、栄養バランスを考慮しないと便秘や口内炎、持病の悪化につながる可能性があります。備蓄品を見直すタイミングに、主菜と副菜も揃っているか確認しましょう。

出典：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド

主菜

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず

副菜

野菜や海藻、きのこなど、不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



肉・魚・豆などの缶詰



レトルトカレー・丼など



充填豆腐



日持ちする野菜・漬物



野菜の缶詰・ジュース



フリーズドライの丼・ソース



かつお節・煮干しなど



ひじき・切干大根・わかめなどの乾物



インスタントみそ汁・即席スープ

最低でも**家族3日分**、できれば**1週間分**、日常の食事に取り入れながら無理なく備蓄しましょう！



・加古川市の健康に関する情報をお届け！

お得にがん検診を受けるチャンスです！

Q. どうしてがん検診を受ける必要があるの？

A. がん検診は、症状がない健康な人が対象です。症状のない人が、がん検診を定期的に受けることで、早期にがんを発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を防げます。
市の検診は助成があり、少ない自己負担額で受けることができます。

もぐピーおすすめ検診



女性

20～39 歳 ➡ 子宮頸がん検診 **1,000 円** 約 **4,500 円** お得！
40 歳以上 ➡ 胃がん(X線)・肺がん(X線)・大腸がん・乳がん(マンモグラフィ)・子宮頸がん検診 5つで **4,000 円** 約 **17,000 円** お得！
★子宮頸がんは 20 歳及び 21 歳以上の奇数年齢、
乳がん(マンモグラフィ)は 40 歳及び 41 歳以上の奇数年齢の方が対象です。

男性

40 歳以上 ➡ 胃がん(X線)・肺がん(X線)・大腸がん検診 3つで **2,000 円** 約 **8,800 円** お得！

※上記の金額は加古川総合保健センターで受診する場合です。
※子宮頸がん検診・乳がん(マンモグラフィ)検診は協力医療機関で受診することもできます。
(自己負担額各 1,500 円)

詳しくは市ホームページをチェック👉

問い合わせ：市民健康課 成人保健係 079-427-9215

