



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。

備蓄品を普段の食事に取り入れ、
食べて買い足す「ローリングストック法」。
食べ慣れておくと災害時の心労が軽くなります。

Recipe

さば缶の ピリ辛ミニどんぶり

- 1 たまねぎ、パプリカ、ピーマンは1.5cm角に、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2 長ねぎは白髪ねぎにする。カイワレ大根は根を取り3等分に切る。
- 3 フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、たまねぎ、パプリカ、ピーマンを加え、たまねぎが透き通るまで炒める。
- 4 さば味噌煮缶を汁ごと加えてほぐし炒める。
- 5 豆板醤、酒を加えて汁気がなくなるまで炒め、こしょうで味を整え、火を止める。
- 6 ご飯の上に5を盛り付け、白髪ねぎとカイワレ大根をのせる。

材料(4人分)

ご飯	適量	長ねぎ	50g
さば味噌煮缶	1缶	カイワレ大根	適宜
たまねぎ	中1個	ごま油	小さじ2
パプリカ(赤)	1/4個	豆板醤	小さじ1/3
ピーマン	1個	酒	大さじ1
にんにく	1片弱	こしょう	少々
しょうが	5g		



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！



ローリングストックで
備えよう



いつ起こるかわからない地震や台風、豪雨などの災害。いざ災害が発生すると、ライフラインが寸断されたり、物流が機能しなくなったりするおそれがあります。そのため、**最低でも家族3日分、できれば1週間分の食品を家庭で備蓄**しておくことが重要です。

出典：政府広報オンライン「今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方」

ローリングストックって？

備蓄を何から始めたらいいか迷った時には、日常で食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック」がおすすめ。普段食べているカップ麺や缶詰、インスタント味噌汁など、常温で長期間保管できる食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたらその分を買い足すだけです。



■栄養バランスを意識

栄養の偏りを防ぐために、バランス良く揃えましょう。

- ①主食 アルファ化米や乾麺など
- ②たんぱく質 肉や魚の缶詰など
- ③野菜 日持ちする野菜、乾物、野菜ジュースなど

■レジャーやアウトドアで楽しむ

キャンプや山登りなどで使える食品も多くあります。使い方や味を日常で試しておきましょう。

■好きな味で心を元気に

家族が食べ慣れたものや、好きなものを用意しましょう。ストレスの多い避難生活でも、親しんだ食事ですっきり気持ちにつながります。



・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

