



KAKOGAWA GOHAN

水と緑に恵まれて、豊かな暮らしを。

2026年10月

No. 58

かこがわごはん

和食に牛乳・乳製品を使用した「乳和食」は、
体に優しい減塩メニューです。

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

れんこんとごぼうの ミルクきんぴら

- 1 れんこんは薄いいちょう切り、ごぼうとにんじんはさがき、豚肉は細切りにする。
れんこんとごぼうは水にさらしておく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら水気を切ったれんこん、
ごぼうを加える。
- 3 少し炒めてからさらににんじんを加える。牛乳、麺つゆを加えて汁気がなくなるまで
炒め、好みて七味唐辛子をふる。

材料(4人分)

豚もも肉(薄切り)	80g
れんこん	120g
ごぼう	120g
にんじん	50g
サラダ油	小さじ1
牛乳	300ml
麺つゆ(3倍濃縮)	大さじ1
七味唐辛子	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ぷち情報を、もぐピーがお伝えします！

簡単な減塩で 無理なくおいしく



加古川市食育マスコットキャラクター
「もぐピー」

PICK
UP

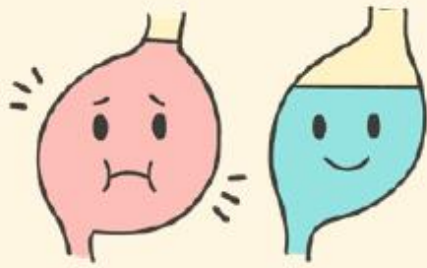
塩分は体に必要な栄養素であり、食品のおいしさや保存性、つなぎにも必要です。ただ、大量に塩分を摂ることで、塩分濃度が高くなった血液を調整するために血液量が多くなり、血管への圧力が高まります。この圧力が高いままの状態が高血圧です。高血圧対策の減塩料理はおいしくないイメージがつきものですが、食べ方を変えるだけで無理なく塩分量を減らす方法があります。

しょうゆやソースは
「かける」ではなく「つける」。



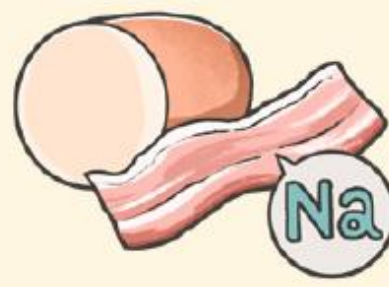
直接食品(料理)にしょうゆや
ソースをかけずに、別の皿に
とって「つけて」食べましょう。

食べすぎに注意する。



減塩していても、食べすぎ
てしまうと食塩のとりすぎ
につながります。

見えない食塩に
気をつける。



ハムやベーコン、ウィン
ナーなどの加工品には、
食塩が多く含まれます。

味を確認してからしょうゆや
ソースをかける。



食品(料理)を食べる前にしょ
うゆやソースをかけるのでは
なく、まず食べてみましょう。
調味料がなくても十分おいしく
感じることもあります。

ラーメンやうどんなどのめん類
のスープは、できるだけ残す。



スープの中には食塩が多く
含まれています。スープを
全部残せば、2～3gくらいの
塩分を減らせます。

1日の中で食塩の量を
調整する。



昼ごはんでは食塩をとりすぎ
た日は、夜ごはんでは食塩が
多い料理を食べすぎないよ
うに気をつけましょう。

しる物は具たくさん
のものを飲む。



同じ味つけでも具がたくさ
ん入っていると、器に盛る
汁の量が少なくなり、減塩
につながります。

作ってみよう
乳和食



“乳和食”とは乳製
品を使った和食のこと。
乳製品のコクやうま味でしっ
かりと味がつき、しょうゆなど
塩分を多く含んだ調味料の使用
を減らすことができます。
表面のきんぴらに挑戦してみ
ましょう。

出典：厚生労働省「知っていますか？塩分のとりすぎ問題」



加古川市の健康に関する情報をお届け！

「高血圧ゼロのまち」を目指しています！

高血圧は自覚症状がほとんどなく、“サイレントキラー(静かな殺人者)”と呼ばれ、放っておくと血管を傷つけ続け、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる重大な病気を引き起こすことがあります。

加古川市では高血圧対策として、ホームページに血圧計設置場所マップや血圧手帳を掲載しています。

まずは、今のご自身の血圧を確認することから始めましょう。



ホームページ

