



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

焼き鮭の おろし酢かけ

- 1 生鮭は半分に切って塩をふる。
- 2 しめじは石づきを取って小房に分ける。青ねぎは小口切りにしておく。
大根はおろして、水気を切っておく。
- 3 フライパン(あれば魚焼きグリル)で鮭としめじを焼く。
- 4 Aの調味料を合わせ、大根おろしを加える。
- 5 器に鮭としめじを盛り付け、4をかけて青ねぎを散らす。

材料 (6人分)

生鮭	6切れ(360g)
塩	小さじ 1/2
しめじ	100g
青ねぎ	15g
大根	300g
A	だし汁 150ml
	酢 大さじ1
	濃口しょうゆ 大さじ1

大根には消化を助ける酵素が含まれ、
胃もたれや胸やけ予防に効果的。
熱に弱く、おろして生で食べることで効率よく吸収できます。



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！



フレイル・骨粗しょう症予防は「食べて動く」！



加古川市食育マスコット
キャラクター「もぐピー」

低体重は要介護状態につながるフレイルや骨粗しょう症の主要な危険因子の一つです。要介護状態となる原因の一つである骨折を予防するために、毎食、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品に加え、毎日牛乳・乳製品などでカルシウムを摂るようにしましょう。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、日光にあたることで皮膚からも作られます。天気のいい日は、外に買い物や散歩、運動などおでかけの機会を増やしてみましょう。

成人1食の目安



いずれか片手1つ分

アレンジ例



こまめに動くことも意識しよう！

食事量が少なくなり低栄養の状態になると、筋力が落ちる→動くのがおっくうになる→動く量が減る→食欲がわかない→さらに食事量が減るという悪循環、フレイルサイクルに陥ります。食べる量と動く量がどちらも増えることがフレイル予防ではとても大切。運動の刺激により骨が強くなり、筋力を鍛えてバランス感覚を養うことで、転びにくくなります。有酸素運動(ウォーキングなど)と筋トレ(スクワットなど)を組み合わせることが効果的です。息を止めず、掛け声など話しながらでもできる程度の負荷がおすすめです。



参考：日本人の食事摂取基準(2025 年版)

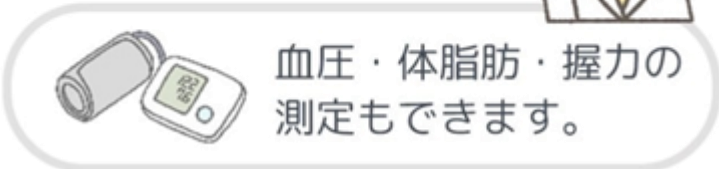
加古川市の健康に関する情報をお届け！



「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。



開催時間 ▶10:00～13:00

2月

- 18 日(水)アリオ加古川
- 20 日(金)ニッケパークタウン

3月

- 2 日(月)コープ神吉店
- 13 日(金)ニッケパークタウン
- 17 日(火)イオン加古川店

※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。



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)