



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。



色鮮やかな旬の野菜が食欲をそそる一品。

シンプルな味付けなので、素材本来の風味や食感を楽しめます。

Recipe

旬野菜の炒め物

- 1 豚肉は塩、こしょうで下味を付ける。
- 2 たまねぎは1 cm幅に切り、赤パプリカは乱切り、じゃがいもは半分に切ってから厚さ5 mmの薄切りにする。
- 3 スナップえんどうは筋を取り、斜め半分に切ってゆでる。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、1を炒め、次に野菜を加えて炒める。
- 5 ハーブソルトで味付けし、大さじ2(分量外)の水を加えてふたをし、蒸し焼きにする。

材料(6人分)

豚肉(細切れ)	300g
塩	少々
こしょう	少々
たまねぎ	1個
赤パプリカ	1/2個
じゃがいも	300g
スナップえんどう	120g
ハーブソルト	小さじ1
サラダ油	大さじ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！



熱中症予防は早めから「暑熱順化」を始めよう！



加古川市食育マスコットキャラクター「もぐピー」

今年も暑い夏がやってきます。熱中症予防に今から始めてほしいのが「暑熱順化」。暑熱順化とは、体を暑さに慣らし、汗をかきやすくして体温調節機能を高めることです。上手く汗をかけないと、体内に熱が溜まり、熱中症の危険が高まります。本格的な夏を迎える前から時間をかけて暑熱順化を行うことで、上手に汗をかけるカラダづくりをしておくことが熱中症予防には大切です。

暑熱順化トレーニング

暑熱順化には数日から2週間程度かかり、汗をかかない日がしばらく続くと元の状態に戻ってしまいます。

体が暑さにまだ慣れていない5月の夏日や、長期休暇明け、雨が降り続いた後の晴れの日などは熱中症に要注意！

定期的に汗をかいて、暑さに体を慣らしましょう。

歩く・走る
(帰宅時に一駅分歩くのもOK)

歩く目安 30分
走る目安 15分
頻度目安 週5回



自転車

運動目安 30分
頻度目安 週3回



適度な運動
(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

運動目安 30分
頻度目安 週5回～毎日



入浴・サウナ
(お風呂はシャワーだけでなく、湯船につかる)

頻度目安 2日に1回



出典：厚生労働省「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド」



加古川市の健康に関する情報をお届け！

あなたのため

大切な人のために

がん検診を受けましょう

加古川市では、各種がん検診をおトクに受けることができます。

胃がん(X線)

【対象】 40歳以上
【自己負担額】 1,000円



肺がん(X線)

【対象】 40歳以上
【自己負担額】 500円



大腸がん

【対象】 40歳以上
【自己負担額】 500円



子宮頸がん

【対象】 20歳及び21歳以上で奇数年齢
【自己負担額】 集団健診 1,000円
個別検診 1,500円



乳がん(マンモグラフィ)

【対象】 40歳及び41歳以上で奇数年齢
【自己負担額】 集団健診 1,000円
個別検診 1,500円



※年齢は令和9年3月31日時点

①受診する項目を決める

②受診場所と日程を決める

③予約する

④受診する

⑤結果を確認する

骨粗しょう症や肝炎ウイルスなどの検診も実施しています。受診場所や日程、予約方法など、詳しくは市ホームページ、広報かこがわ、健診ガイド等でご確認ください。

〈 問合せ 〉 市民健康課 成人保健係 ☎079-427-9215

