



# 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。



よく噛むことで唾液の分泌を促しむし歯予防に。  
また、早食いの防止や血糖値の急上昇を抑える  
効果も期待できます。

Recipe

## カミカミ和え

- 1 するめはキッチンばさみで細く切る。
- 2 切干大根を水で戻し、食べやすい長さに切る。
- 3 きゅうり、にんじん、キャベツは千切りにして、塩(分量外)で塩もみした後、軽く洗ってしっかり絞る。
- 4 大きめのボウルに A の調味料を合わせ、1を加えてふやかす。さらに2と3を加えて和える。

### 材料(4人分)

きゅうり	1本	A	砂糖	大さじ1
にんじん	1/4本		酢	大さじ3と1/2
キャベツ	150g		しょうゆ	大さじ2と1/2
切干大根(乾燥)	20g		ごま	10g
するめ	20g		ごま油	大さじ1と1/2



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！



# 噛んで味覚トレーニング 今日から『噛ミング30』

ゆっくりよく噛むことは食べ過ぎを防ぎ肥満対策になることは知られていますが、味覚トレーニングの基礎となり、子どもから高齢者までに大切なこと。1口30回噛む習慣を勧める『噛ミング30(カミングサンマル)』を意識してみましょう。

## 噛むことと味覚の関係

噛むことで食べ物が細くなり、唾液と混ぜり合うことで、旨味・甘味・酸味・塩味・苦味などの味がしっかりと感じられるようになります。味成分が唾液に溶け出し、味を感じる器官「味蕾(みらい)」に届くことで、味覚の感度を高め、食べ物本来の味を理解する能力を養います。

味覚の発達には3歳頃がピークと言われ、10歳頃には食経験が蓄積され、好みの味や美味しいと感じる基準が基礎として定着します。

では、高齢者はもう手遅れ？そんなことはありません。高齢者の味覚低下は加齢による味蕾の減少、唾液不足によるドライマウスが主な原因と言われており、よく噛んで唾液を出すことが味覚低下の対策になります。

参考:厚生労働省 健康づくりサポートネット

## 噛む回数を増やすには

ながら食べをやめる



生活リズムを見直し  
食事時間に余裕を



噛み応えのある食材を選ぶ

噛む回数は、  
麺類やパンよりもごはん  
(白米よりも玄米)  
芋の煮物よりも根菜の煮物  
ハンバーグよりも生姜焼きの  
方が多くなります。



加古川市食育マスコットキャラクター「もぐピー」

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！

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。



血圧・体脂肪・握力の測定もできます。

※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。

開催時間 ▶10:00~13:00

6月

8日(月)アリオ加古川

19日(金)ニッケパークタウン

7月

6日(月)コープ神吉店

17日(金)ニッケパークタウン

21日(火)イオン加古川店

無料  
予約不要



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)