



# 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。

独特の苦みが残った漬物のご飯のお供にぴったり。

苦み成分にはストレス解消に役立つ働きがあり、ストレス状態にあると、  
体は苦み成分を多く取り込もうとして苦みを感じにくくなります。

少しずつ食べる漬物で、心の状態もチェックしてみましょう。

Recipe

## ゴーヤのピリ辛漬け

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、種とわたを取り除いて5mm幅の薄切りにする。
- 2 にんじんは千切り、たまねぎは縦に薄切りにする。
- 3 鍋に塩(分量外)を加えた湯を沸かし、1と2を加えて2~3分ゆで、ざるにあげて水分をしっかり切る。
- 4 保存袋でAを合わせ、3を入れて全体をなじませる。
- 5 空気を抜いて口を結び、冷蔵庫で1時間程度置く。

## 材料(作りやすい量)

ゴーヤ	大1本	A	
にんじん	1本	濃口醤油	大さじ8
たまねぎ	1個	みりん	大さじ6
		砂糖	大さじ2
		ごま油	大さじ2
		かつお節	小袋1袋
		一味唐辛子	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ぶち情報を、もぐピーがお伝えします！



# スポーツドリンクの 飲み過ぎに注意！



加古川市食育マスコットキャラクター  
「もぐピー」

暑い時期は、熱中症予防に良かれと思いきスポーツドリンクを飲み過ぎていませんか？スポーツドリンクや炭酸飲料などの清涼飲料水には、多くの糖分が含まれています。水分補給として頻繁・多量に飲んでしまうと、血糖値が急上昇し、「清涼飲料水ケトーシス」や「ペットボトル症候群」と呼ばれる急性の代謝異常を引き起こします。

## こまめに 水分補給



### こまめに、渴く前に

ヒトは活発に動いていなくても知らずに汗をかいています。また、軽い脱水症状のときは、のどの渴きを感じないことがあり、気づいたときには脱水が進んでいることも。

のどが渴く前にこまめに麦茶や水で水分補給をしておくことが大切です。「起きたらコップ一杯」「出かける前のコップ一杯」と、生活の中で定期的な水分補給を習慣づけましょう。

参考：熱中症予防声かけプロジェクト「熱中症を学ぼう」  
加古川市は、熱中症予防声かけプロジェクトの賛同会員です。

## 朝食を しっかりとうろう



### 朝食で水分・塩分補給

午前中の熱中症予防には、朝食をしっかり食べることが効果的。就寝時に失った水分を補給でき、暑さに対応するための栄養素が補給できます。1日3食バランスよく食べ、麦茶や水を飲むようにしましょう。アルコールやカフェインを含んだ飲み物は、利尿作用が強いため水分補給には適しません。

運動などで大量に汗をかいた場合は、スポーツドリンクで塩分・糖分も補給し、日常的な水分補給には用いないようにしましょう。



加古川市の健康に関する情報をお届け！

# かこがわ ウェルネスチャレンジ

## 2026



右記の二次元コードより LINE で友だちになると、健康情報の受信やクイズ大会への参加ができるようになります。「動く・食べる・休む」3つの目標を意識して、健康づくりに取り組んでみませんか？

健康ポイントを貯めると、ポイント数に応じた賞品と交換できます。早めの登録でたくさんポイントが貯まってお得！

**申込** 令和8年12月31日(木)まで

**対象** 18歳以上の  
加古川市に在住・在勤・在学の人



二次元コードを読み取り、  
市ホームページから友だち追加

自動応答メッセージ内のリンクから  
初回アンケートへ回答

回答完了後、切り替わった画面の  
ポイントゲットをタップ

