



もっと食べよう!  
くしろの野菜

おいしい地場産品で健康UP

地産地消くしろネットワーク X KSK 共同レシピ

地場産  
(釧路)

釧路市内の生産時期



3月下旬  
~11月上旬

## ほうれん草とパプリカの 彩り和え

調理時間  
10分



### ●材料(5人分)

- ・ほうれん草1束(200g)
- ・パプリカ(赤・黄色)各1/2個
- ・焼ちくわ…2本
- ・削り節1パック(5g)
- ・めんつゆ3倍濃縮タイプ…大さじ1

### ●作り方

- ①ほうれん草は茹でて水気を絞り3~4cmの長さに切ります。パプリカは千切り、ちくわは小口切りにします。
- ②①の材料に削り節、めんつゆを加え、よく和えたら出来上がり。

### 栄養価(1人分)

- ・エネルギー:37kcal
- ・たんぱく質:3.4g
- ・脂質:0.5g
- ・炭水化物:5.4g
- ・塩分:0.6g
- ・葉酸:102μg
- ・ビタミンC:59mg



なるほど!  
栄養師



●ビタミンA(カロテン)・B1・B2・C・E ●葉酸 ●鉄 ●カリウム ●食物繊維

女子中高生に

ビタミンC 葉酸 鉄

無理なダイエットによる偏った食生活は鉄欠乏など潜在的な栄養不良のリスクを高めます。ほうれん草には貧血に不可欠な鉄分が多く含まれていることは有名ですが「血液を作るビタミン」と言われているビタミンB群(葉酸、B1、B2など)も多く含んでいます。さらにビタミンCやたんぱく質と一緒に摂取すると鉄分の吸収率がアップしますので若者にぜひ摂ってもらいたいメニューの一品です。ちくわ以外にシーチキン、鶏のささみなどでアレンジしてもおいしいですよ。

肩こり・冷え性の方!

ビタミンE

ビタミンEはホルモン分泌の調整と深い関わりがあると言われていて、血行を促進することから更年期症状(肩こり、冷え症、腰痛など)の改善に効果的です。脂溶性のため、脂と一緒に摂取すると吸収率がUPします!パプリカ(赤)にもビタミンEが豊富に含まれています。

私たちKSK(くしろサポータークラブ)は、健康づくり情報を発信しています。



動脈硬化予防に

食物繊維

葉酸 カリウム

葉酸は動脈硬化の原因になると言われているアミノ酸(ホモシステイン)を抑える働きがあります。さらに食物繊維を摂取することで腸内洗浄効果、悪玉コレステロールを低下させるので動脈硬化予防はもちろん生活習慣病予防全般におすすめの食材です。体内に蓄積されたナトリウム(塩分)を排泄し高血圧を予防するカリウムが含まれていますが葉酸同様、カリウムは熱に弱いため味噌汁やスープなどで汁ごと食べられるメニューも良いですね。

お問合せ:釧路市健康推進課 tel.0154-31-4525  
協力:阿寒野菜組合