



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 × KSK 共同レシピ

地場産
(釧路)



釧路市内の生産時期



7月下旬
～10月下旬

釧路のたから漬け



●ビタミンA(カロテン)・C
●カリウム ●カルシウム
●食物繊維

●材料(5人分)

- ・カブ(大)…90g
- ・にんじん…50g
- ・フキ(水煮)…75g
- ・干しししゃも…35g
- ・生姜…25g

【調味液】

- ・米酢…60ml ・砂糖…大さじ1
- ・水…125ml ・塩…大さじ1/2
- ・赤唐辛子、昆布の細切り…適宜

●作り方

- ①カブ、にんじんは皮をむき、それぞれくし形と扇形に切る。フキは湯通しし、ハスに切る。
- ②生姜は千切りにする。
- ③カブとにんじんに軽く塩をし、水気を切る。
- ④調味液を沸騰させ、冷ましておく。
- ⑤干しししゃもに①、②を加え、赤唐辛子、昆布の細切りを加え、調味液で和える。

栄養価(1人分)

- ・エネルギー:41kcal ・たんぱく質:1.4g
- ・脂質:0.8g ・炭水化物:7.8g ・カリウム:396mg
- ・カルシウム:63mg ・塩分:1.9g

血圧が気になる方に!

骨粗しょう症予防に!

カルシウム

カリウム

本品で使われている、カブやにんじん、フキにはカリウムが豊富に含まれています。カリウムは体内で、ナトリウム(塩分)とバランスをとり、ナトリウムを体外へ排泄し、その結果、血圧を下げる効果があります。血圧が気になる方は、塩分の摂取量を減らし、カリウムの摂取量を増やすようにしましょう。高血圧を予防したい方にお勧めの逸品です。

女性は閉経期に急激な骨量減少が起こるため、骨粗しょう症にかかりやすいです。予防するためには、若いうちから最大骨量(ピーク・ボーン・マス)を獲得しておく必要があります。本品は、ししゃもを“まるごと”使用しているため、小骨も摂取することができ、カルシウムが摂れます。日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウムを補給するのに適した一品です。妊婦や成長期の子どもにもお勧めです。

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。



ししゃもの

おすすめポイント

全国の20%前後が水揚げされている釧路のししゃも。釧路の豊かな自然に育まれ、栄養満点で美味しい食材です。

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