



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



5~11月



7月下旬  
~10月下旬

## 釧路の恵み漬け



第4回T-1グランプリ  
北海道ブロック大会  
道東予選審査員特別賞



●ビタミンC ●カルシウム  
●食物繊維 ●β-カロテン



●ビタミンA(カロテン)・C  
●カリウム ●カルシウム  
●食物繊維

地場産の美味しいさんま酢めと沢山の野菜ときを一緒にいただけます。



鉄

貧血予防に!

便秘の予防に!

ビタミンC

食物繊維

本品で使用されている、キャベツや赤いんげん豆には、食物繊維が豊富に含まれています。1人分で、7.3gの食物繊維を摂取することができます。これは一日の目標量の40%以上に相当します。(目標量:男性、19g女性、17g)

青年期から壮年期の女性の5~10%が鉄欠乏性貧血といわれています。鉄欠乏性貧血の予防に不可欠な鉄は本品のさんま(酢め)や赤いんげんから摂取することができます。また、鉄分はさらに、ビタミンCやたんぱく質と一緒に摂取すると腸管からの鉄分の吸収率が高まることから知られています。本品からは、鉄分に加え、吸収率を高めるビタミンCを同時に摂取することができるため、栄養が偏りがちな若い女性にもお勧めです。

栄養価(1人分)

●エネルギー:224kcal ●たんぱく質:12.0g  
●脂質:8.2g ●炭水化物:28.1g ●鉄:2.1g  
●ビタミンC:54mg ●食物繊維:7.3g ●塩分:2.0g

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。



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