



もっと食べよう!
くしろの食材

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)

★★★

漁期



10月~12月
4月~5月

釧路市内の生産時期



7月下旬
~10月下旬

たこキムチ



●材料 (4人分)

- たこ…140g
- 刻み昆布(生でも乾でも可)…適量
- にんじん…1/6本・にら…1/3束
- りんご…1/6個　● にんにく…適量
- 生姜…適量　● キムチの素…適量

●作り方

- ① たこは食べやすい大きさに切る。
にんじんは千切りに、にらは2~3cmほどの長さに切る。
- ② りんご・にんにく・生姜は皮をむいてすりおろしておく。
- ③ ボウルに①・②・刻み昆布・キムチの素を入れ全体を混ぜ合わせる。

栄養価(1人分)

- エネルギー: 59kcal ・ たんぱく質: 6.8g
- 脂質: 0.5g ・ 炭水化物: 6.8g
- カリウム: 208mg ・ ビタミンA: 80μg
- 食物繊維: 0.8g ・ 塩分: 2.0g

肝臓の健康を保ちたい方

タウリン

タウリンはたこやいか、貝類に多く含まれる栄養素です。肝臓はアルコールの代謝を担う臓器ですが、**タウリン**はその働きを促進し、肝臓の負担を軽くするので、お酒を飲まれる方におすすめです。

また、肝臓から分泌される胆汁酸には、コレステロールを排泄させる働きがあります。**タウリン**は、胆汁酸の分泌を増加させるため、コレステロールをより排泄させ、値も下がるといわれています。

なるほど!
栄養価



- たんぱく質
- ビタミンB2・B12・E
- 亜鉛　● マグネシウム
- タウリン



- ビタミンA(カロテン)
- カリウム
- 食物繊維

血圧が気になる方に!

カリウム　タウリン

カリウムや**タウリン**は体内の余分なナトリウムを排泄させる働きがあるため、塩分の過剰摂取によって起こる高血圧に効果的です。血圧が高めの方は、日頃の食事から十分な摂取を心がけましょう。

目や皮膚・粘膜の健康に!

ビタミンA

ビタミンAは、目が光を感じるのに必要な色素であるロドプシンの主成分になっており、薄暗い所でも光を感じたり色を見る力に関わっています。また、皮膚やのど・鼻などの粘膜を正常に保つ働きをするため、免疫力を高め感染症の予防に役立ちます。

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。



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