

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)

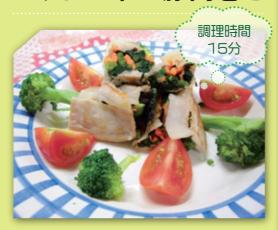
釧路市内の生産時期





7月下旬 ~10月下旬

ほうれん草の豚肉巻き







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

葉酸

●材料〈2人分〉

- ・ほうれん草50g ・にんじん20g
- ・塩昆布6g
- 豚もも肉薄切り4枚(約120g)※付け合わせにブロッコリー・トマト…適量

●作り方

豚肉2枚で巻いた状態

①豚肉は広げて横に2枚並べます。

その上に茹でて 水気をしっかり 絞ったほうれん 草と細く千切り したにんじんと



塩昆布をのせて豚肉で巻きます。

- ②熱したフライパンに①をのせて焼きます。
- ③豚肉がこんがり焼けたら出来上がり!

栄養価(1人分)

エネルギー:135kcal 脂質:6.4g

加貝:0.+g - 佐公:0.6α たんぱく質:14.7g 炭水化物:5.3g

塩分:0.6g

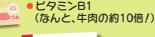
スポーツする方



・ビタミンA(カロテン)・C

・カリウム・カルシウム

●食物繊維



ビタミンA

葉酸

RE TO

豚ミン(ビタミン)パワーとほうれん草でポパイのような体になろう!

ビタミンB1

認知症を予防したい方

葉酸不足で血中のアミノ酸(ホモシステイン)濃度が高くなると動脈硬化が起こりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病のリスクをた

かめます。また、このアミノ酸 (ホモシステイン)は認知症、う つ病、骨粗鬆症などとの関連も あるといわれています。

葉酸は消化・吸収機能が低下 している高齢者などでは体内 の葉酸が欠乏することがある ため、こまめに摂取することを おすすめします。

妊婦さん

お腹の赤ちゃんの健康を守るために重要な栄養素「葉酸」は神経管閉鎖障害の発症リスクを軽減できるといわれています。鉄と共に葉酸は貧血予防にも有効です。妊娠の可能性がある時から充分な摂取を心がけましょう。



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