



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



7月下旬
~10月下旬

ほうれん草の豚肉巻き



調理時間
15分

●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

たんぱく質:14.7g

脂質:6.4g

炭水化物:5.3g

塩分:0.6g



●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



●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B1
(なんと、牛肉の約10倍!)

認知症を予防したい方

葉酸

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、こまめに摂取をおすすめします。

妊婦さん

ビタミンA

葉酸

鉄

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十分な摂取を心がけましょう。

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。



スポーツする方

ビタミンE

ビタミンB1

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!

豚肉にはごはんなどの糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1が豊富に含まれており疲労回復に効果的。筋肉に溜まっていく疲労物質(乳酸)を取り除いてくれるビタミンEも含んでいるので運動習慣のある方はおすすめです。

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