



# くしろアスリート食「栄養マーク」使用基準早見表



料理に使用する1人分重量が、各くしろ食材の最低使用重量を上回っている場合、各マークを表示することができます。  
 「低脂質」マークは、くしろ食材100g以下の使用に加え、油の使用量が上限を下回ればマークを表示することができます。  
 「高ビタミンC」は最低使用量の半量を示しているため、2種類のくしろ食材を組み合わせる、または1種類のくしろ食材を2倍量以上用いるとマークを表示することができます。



## 高たんぱく質

	くしろ産食材	最低使用量 (g)
魚介類	鮭	90
	ベニザケ	90
	マス	100
	ニジマス	100
	ババガレイ	100
	アカガレイ	100
	クロガシラガレイ	100
	クロガレイ	100
	マガレイ	100
	ソウハチ	100
	オヒョウ	100
	さば	100
	ししゃも	100
	くじら	90
北海しまえび	70	
肉類	羊肉・ラムもも	100
	羊肉・マトンロース	100
	豚肉・もも	100
	豚肉・ヒレ	90
	エゾシカ	90
牛肉・もも	100	
牛肉・ヒレ	100	

※基準：くしろ食材のたんぱく質が20g以上



## 低脂質

	くしろ産食材	調理で使用する油の上限量 (g)
魚介類	鮭	3
	ベニザケ	3
	アメマス	3
	ニジマス	2
	ワカサギ	5
	スケトウタラ	7
	マダラ	7
	くじら	7
	はたはた	1
	ババガレイ	1
	アカガレイ	1
	クロガシラガレイ	6
	クロガレイ	6
	マガレイ	6
	ソウハチ	4
	メヌキ	5
	かじか	2
	ホッケ	3
	アブラコ	4
	オヒョウ	5
	コマイ	7
	シラウオ	5
	北海しまえび	7
	毛がに	7
	タラバガニ	7
	ウチダザリガニ	7
	スルメイカ	6
	ミズダコ	6
	ヤナギダコ	6
	エゾバフンウニ	2
	かき	6
	あさり	7
ほっき	6	
ほたて	6	
つば	7	
肉類	豚肉・ヒレ	3
	エゾシカ肉	2
豆腐	木綿豆腐	3
	絹ごし豆腐	4

※基準：くしろ食材100g+調理で使用する油の合計が脂質7g以下



## 高カルシウム

	くしろ産食材	最低使用量 (g)
魚介類	ワカサギ	25
	わかさぎ佃煮	15
	ししゃも	35
	シラウオ	70
	かき	120
昆布	昆布(干し)	25
	こまつな	60
野菜	みずな	50
	春菊	90
	モロヘイヤ	40
牛乳・乳製品	牛乳	100
	プロセスチーズ	20
	モッツアレラチーズ	35
	パルメザンチーズ	10
	ゴーダチーズ	15
	カマンベールチーズ	25
ヨーグルト	90	
豆腐	木綿豆腐	120
	生揚げ	45

※基準：くしろ食材のカルシウムが100mg以上



## 高鉄分

	くしろ産食材	最低使用量 (g)
魚介類	くじら	60
	イワシ	70
	ししゃも	100
	かき	80
	あさり	40
	ほっき	40
	ほたて	70
肉類	羊・ラムもも肉	80
	羊・ラムかた肉	70
	羊・マトンロース	60
	エゾシカ	50
	牛・もも肉	110
牛・ヒレ肉	70	
卵	たまご	90
	こまつな	60
野菜	みずな	70
	ほうれんそう	80
	春菊	90
穀類	生そば	110
	ゆでそば	190
豆腐	生揚げ	60

※基準：くしろ食材の鉄が1.5mg以上



## 高ビタミンC

	くしろ産食材	最低使用量の半分量 (g)
野菜・芋	ピーマン	35
	パプリカ赤	15
	パプリカ黄	20
	かぼちゃ	60
	唐辛子	25
	みずな	45
	ブロッコリー	25
	キャベツ	60
	ほうれんそう	70
	カリフラワー	35
	モロヘイヤ	40
	行者ニンニク	45
馬鈴薯	75	

※基準：くしろ食材のビタミンC量が50mg以上  
 表はビタミンCが25mg以上になる量を示している  
 2種類を組み合わせるか、1種類を2倍量用いると基準を満たす



## 高ビタミンB1

	くしろ産食材	最低使用量 (g)
肉類	豚・もも	60
	豚・ロース	80
	豚・かた	80
	豚・ばら	100
	豚・かたロース	80
	豚・ヒレ・赤肉	40
豚・挽肉	75	

※基準：くしろ食材のビタミンB1量が0.5mg以上