



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)
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
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)
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
はたて	6
つぶ	7
豚肉・ヒレ	3
エゾシカ肉	2
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)
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	25
昆布(干し)	25
こまつな	60
みずな	50
春菊	90
モロヘイヤ	40
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
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



高铁分

くしろ産食材	最低使用量(g)
くじら	60
イワシ	70
ししゃも	100
かき	80
あさり	40
ほっき	40
はたて	70
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
たまご	90
こまつな	60
みずな	70
ほうれんそう	80
春菊	90
生そば	110
ゆでそば	190
生揚げ	60

※基準：くしろ食材の鉄が1.5mg以上



高ビタミンB1

くしろ産食材	最低使用量(g)
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



高ビタミンC

くしろ産食材	最低使用量の半分量(g)
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量が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

アスリートがとりたい栄養素を詰め込んだ

アスリート弁当

1,000kcalのパーフェクトバランス弁当



【1人分栄養価】	
エネルギー	1,015kcal
たんぱく質	45.3g
脂質	31.0g
炭水化物	134.2g
カルシウム	358mg
鉄	5.8mg
ビタミンA	373μg
ビタミンB1	0.59mg
ビタミンB2	0.66mg
ビタミンC	55mg
食物繊維	7.0g
食塩相当量	4.0g

アスリート弁当の献立

五穀ごはん(330g)・・・エネルギー源の炭水化物に五穀でビタミンB1と食物繊維をプラス。
 タンドリーチキン・・・たんぱく質源。香辛料で食欲を増進。
 両面ハムエッグ・・・たんぱく質源。卵とハムでビタミンB群を。
 ひじきと厚揚げの煮物・・・カルシウムと食物繊維たっぷり。
 ほうれん草の胡麻和え・・・カルシウム、鉄、ビタミンA、C、食物繊維がとれる優れたもの。
 ツナと野菜のサラダ・・・洗って切って詰めるだけ。手軽にビタミン、ミネラル、食物繊維を。
 小エビの佃煮(10g)・・・少量で牛乳1杯分のカルシウムがとれる。
 ミントマト、国産オレンジ(各20g)・・・程よい酸味がさっぱりと。ビタミンA、C、食物繊維を。

タンドリーチキン

ポリ袋に全ての材料を入れて
揉み込んでフライパンで焼くだけ

材料【鶏もも肉1枚分:約3人分】

鶏もも肉270g(1枚)、食塩小さじ1/2杯、ブラックペッパー少々、カレー粉小さじ1と1/2杯、ヨーグルト大さじ1杯、ケチャップ少々、ハチミツまたは砂糖少々、しめじ30g、リーフレタス適量

作り方

- 鶏もも肉を唐揚げサイズくらいに切る。
- ポリ袋に鶏肉と全ての調味料を入れてよく揉み込んで少し置いておく。
- ②をフッ素加工のフライパンで皮の面から焼く。(普通のフライパンの場合は油を熱してから焼く)皮から出た肉の脂で裏面も焼き、しめじを加えて一緒に焼く。中まで火が通ったら完成。
- 肉の下にリーフレタスを敷き盛り付ける。

両面ハムエッグ

フライパンに落し入れて
蒸し焼きするだけの簡単料理

材料【卵1個分】

卵1個、ロースハム2枚、油少々
※目玉焼き型、あるいはアルミホイルでリング型を作り使用するときにいいに仕上がります

作り方

- フライパンに油を熱し、ハム、目玉焼き型、卵、ハムの順にのせて、蓋をして蒸し焼きにする。
- 途中、型を外して(竹串で型についた卵を外す)裏返し、卵黄に火が通るまでじっくり焼いて完成。
- ※ハムは片面だけでもOK

ツナと野菜のサラダ

洗って切って詰めるだけの簡単サラダ

材料【1人分】

レタス20g、きゅうり20g、ツナ缶20g、ヤングコーン10g、お好みのドレッシング

作り方

- 保冷容器(スープジャー)は、あらかじめ冷水を入れるなどして冷やしておく。
- 生野菜はきれいに洗い、レタスは一口大にちぎり、きゅうりはスライス、ヤングコーンは縦半分は縦半分に切っておく。
- 容器にレタス、きゅうりを詰め、その上にツナ缶をのせてヤングコーンを飾れば完成。
- ドレッシングやマヨネーズはボーションタイプを用意するか市販のタレビンに入れて持参する。

ひじきと厚揚げの煮物

前日の夕食で多めに作っておいて翌日のお弁当に入れると楽ちん

材料【4~5人分】

ひじき15g、厚揚げ30g、人参25g、いんげん15g、干し椎茸5g(中2枚)、だし汁(椎茸戻し汁)50ml、砂糖大さじ1杯、しょうゆ大さじ1杯、みりん小さじ1杯、油少々

作り方

- ひじきはたっぷりの水につけ30分ほど戻したあと水洗いする。
- 干し椎茸は40℃程度のお湯で戻しておく。(電子レンジで加熱すると早く戻る)
- 厚揚げは短冊切り、人参はやや太めのせん切り、いんげんは茹で斜め切り、椎茸はスライスする。全ての材料を2~3cm位の長さに統一するとよい。
- 鍋に油を熱し、最初に人参を炒め、ひじき、厚揚げ、椎茸を加えてさらに炒める。
- だし汁、調味料を加え、煮汁がなくなる程度まで煮て、最後にいんげんを加えて加熱したら完成。※味付けはめんつゆを利用してもOK

ほうれん草の胡麻和え

あると便利な「すりごま」で簡単和え物

材料【ほうれん草1束分:約4人分】

ほうれん草200g(1束)、白すりごま大さじ1と1/2杯、砂糖小さじ1杯強、しょうゆ小さじ1杯強

作り方

- ほうれん草はよく洗い、塩を加え沸騰させたお湯で30秒~1分ほど茹で、冷水に晒し水気を絞る。(ラップに包んで電子レンジで加熱後、水に晒してもよい)
- 絞ったほうれん草は3cm程度の長さに切り、後から水っぽくならないように少量のしょうゆで和え脱水させておく。
- ほうれん草から出た余分な水分をしっかりと絞り、すりごま砂糖、醤油を混ぜ合わせたもので和えて完成。

高たんぱく質+
高铁分

エゾシカのジャージャー麺



【1人分栄養価】	
エネルギー	583kcal
たんぱく質	25.8g
脂質	13.5g
炭水化物	82.0g
カルシウム	51mg
鉄	3.2mg
ビタミンB1	0.18mg
ビタミンB2	0.30mg
食塩相当量	2.4g

エゾシカ肉は高たんぱく質、低脂質で特に鉄分が突出しているため、貧血のリスクが高い競技や、減量中のアスリートにおすすめの食材です。アスリートが不足しがちな鉄分を豊富に含む食材を積極的にとることで、貧血予防のほかスタミナアップへの期待も高まります。また、鉄は吸収率が極めて低い栄養素ですので、吸収を助けるビタミンCが豊富な食材を使った副菜や果物と組み合わせるようにしましょう。

作り方

- ①干し椎茸は水で戻し、みじん切りにする。
- ②ゆでたけのこはみじん切りにし熱湯をかける。
- ③ねぎの白い部分で白髪ねぎを作り、チンゲンサイは縦半分に切りさっと茹で、冷水にとり水けを絞る。
- ④エゾシカ挽肉に酒をよく混ぜ、鍋に入れて中火で加熱し、しっかりと炒りパラパラミンチを作る。
- ⑤フライパンに油を熱し、しょうが、にんにくを入れ、香りが出たら豆板醤と④のパラパラミンチを加え炒める。
- ⑥干し椎茸、たけのこを加え、スープ(鶏ガラスープの素と水)を入れて煮立てる。
- ⑦甜面醤を加え、煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつけて餡の完成。
- ⑧フライパンにごま油を熱し、中華麺を炒め、好みで焼き色をつける。
- ⑨皿に⑧の麺を盛り⑦の餡をかけ、両サイドにチンゲンサイを飾り、中央に白髪ねぎをトッピングして出来上がり。

2人分の材料・分量

●エゾシカ挽肉	120g	●水(椎茸の戻し汁)	100ml
●酒	大さじ3弱(40g)	●甜面醤	30g
●油	小さじ1(4g)	●片栗粉	小さじ1弱(4g)
●にんにく	少々(4g)	●水	小さじ1
●しょうが	少々(4g)	●蒸し中華めん(焼きそば用)	2玉(360g)
●豆板醤	3g	●ごま油	小さじ2(8g)
●干しいたけ	2枚(6g)	●チンゲンサイ	40g
●ゆでたけのこ	20g	●白ねぎ(白髪ねぎ用)	6g
●鶏ガラスープの素	小さじ1(2g)		

高炭水化物
アスリートデザート

じゃがいも白玉の冷やしぜんざい



【1人分栄養価】	
エネルギー	198kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g
炭水化物	44.1g
カルシウム	51mg
鉄	1.0mg
食塩相当量	0.1g

練習前や試合前のエネルギー補給は高炭水化物食が基本となります。あわせて消化に時間がかからない低脂質のものをチョイスすることも大切です。トッパアスリートがよく食べる白玉デザートに、くしろらしさを加えじゃがいも白玉にしました。黒蜜きなこやみたらし団子にアレンジしても喜ばれます。

作り方

- ①鍋にゆで小豆と水を入れ加熱し、塩を少量加えて(砂糖はお好みで加え)味を調える。出来上がった粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。
- ②じゃがいもはゆでてつぶす。(電子レンジで加熱してもよい)
- ③ボウルに白玉粉と②のじゃがいもを入れ、水を少しずつ加えながら硬さを調整し耳たぶくらいの軟らかさに捏ねる。直径2cmくらいに丸め、中心を軽く押さえる。
- ④鍋に湯を沸騰させ、丸めた白玉をゆでる。白玉が浮き上がってきたら冷水にとり水けをきる
- ⑤①のぜんざいを器に盛り、④の白玉を浮かせて出来上がり

2人分の材料・分量

●白玉粉	80g
●じゃがいも	80g
●水	適量
●ゆで小豆(缶詰)	200g
●水	160ml
●砂糖	お好みで追加
●塩	少々

高ビタミンC

くしろ産パプリカのナムル



【1人分栄養価】	
エネルギー	54kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	3.2g
炭水化物	5.4g
カルシウム	35mg
ビタミンC	69mg
食塩相当量	1.1g

緑黄色野菜の中でもパプリカやピーマンはビタミンCが豊富です。サラダの彩りに少量使用だけでもビタミンCがとれるので大変重宝します。今回は、生のパプリカは少し苦手という人でも美味しく食べられるようナムルにしました。ビタミンCはケガや病気をしない丈夫な身体を作る、ストレスへの抵抗力を高める、鉄の吸収を助けスタミナアップをはかるなど、コンディション調整に欠かせない栄養素です。食事ですっかりとりましょう。

作り方

- ①パプリカは半分の長さで千切りし、さっとゆでて冷水にとり水けを切る(電子レンジで加熱して冷水にさらしてもよい)。
- ②もやしはゆでて冷水にとり、水けを切る。
- ③①②ともに塩を振り脱水させ、さらに水けを絞る。
- ④にんにく、しょうが、ねぎをみじん切りし、調味料(しょうゆ、ごま油)とすりごまと混ぜ合わせ、和え衣を作る。
- ⑤③の野菜を④の衣で和えて、器に盛りつけ出来上がり。

4人分の材料・分量

●黄パプリカ	80g	●ごま油	小さじ2
●赤パプリカ	80g	●すりごま(白)	大さじ1
●塩	少々	●ねぎ	12g
●もやし	240g	●にんにく	少々
●塩	少々	●しょうが	4g
●しょうゆ	大さじ1		

高カルシウム+
高ビタミンC

さば缶バーニャカウダソースで食べる地場野菜



【1人分栄養価】	
エネルギー	143kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	9.2g
炭水化物	8.6g
カルシウム	100mg
ビタミンC	69mg
食塩相当量	1.1g

くしろの美味しい野菜をバーニャカウダソースでシンプルにいただきます。カラフルな緑黄色野菜をふんだんに使ったこの一品で1日に必要なビタミンCの2/3がとれます。定番のバーニャカウダソースはアンチョビで作りますが、サバ水煮缶を使うことで不足しがちなカルシウムが補えるのでアスリートにはおすすめです。

作り方

- バーニャカウダソース
- ①にんにくはラップに包み電子レンジで加熱し潰す。
 - ②さば水煮缶は水を取り、細かくほぐす。
 - ③耐熱容器に、にんにく、さば缶、牛乳、オリーブオイル、砕いたブイヨンを入れよく混ぜ、ラップをふわっとかけて加熱しソースの出来上がり。
- 野菜
- ①ブロッコリーは小房にわけて塩ゆでし冷水にさらし、しっかりと水けをきる。
 - ②アスパラは根元の硬い部分を切り落とし、下1/3は皮をむき3~4等分長さに切る。塩ゆでし冷水にさらし、しっかりと水けをきる。
 - ③他の野菜はスティック状(ソースが絡む太さ)に切る。
 - ④器に彩りよく盛り付け、別容器のソースを添えて出来上がり。

2人分の材料・分量

●バーニャカウダソース	
●にんにく	1かけ(おろしにんにくの場合小さじ1)
●さば水煮缶	40g
●牛乳	大さじ2
●オリーブオイル	大さじ1
●固形ブイヨン	1個(4g)
●地場野菜	
●ブロッコリー	60g
●赤パプリカ	30g
●アスパラ	40g(2本)
●人参	40g
●大根	60g

※このほかお好みの野菜やいもを準備してください

高たんぱく質+低脂質+
高カルシウム+高铁分

くしろ産たらのチゲ風



【1人分栄養価】

エネルギー	154kcal	鉄	1.6mg
たんぱく質	20.1g	ビタミンA	131μg
脂質	3.5g	ビタミンC	18mg
炭水化物	10.5g	食塩相当量	2.2g
カルシウム	129mg		

試合期や疲れているとき、食欲が落ちている時は、たらや豆腐を使った低脂質の料理がおすすめです。最後に加える風味付けのごま油が食欲を増進します。鍋料理は野菜やきのこもたっぷりとれるので、一品で主菜と副菜の役割を果たし栄養バランスもよくなります。

作り方

- ①たら(切り身)は3等分に、木綿豆腐は2~3cm角に切る。
- ②春菊は3~4等分の長さに切り、ねぎは斜め切り、しめじは石づきをとってほぐす。
- ③鍋にスープの材料Aを入れて煮立て、たら、豆腐を入れ火が通ったら、白菜キムチ、しめじ、ねぎ、春菊を入れひと煮立ちさせる。
- ④最後にごま油を回しかけ出来上がり。

2人分の材料・分量

●たら切り身	2枚(約160g)	●スープ	
●白菜キムチ	80g	水	2カップ(400ml)
●木綿豆腐	80g	鶏ガラスープの素	小さじ1弱(2g)
●春菊	60g	みそ	大さじ1強(20g)
●ねぎ	40g	しょうゆ	少々
●しめじ	40g	みりん	小さじ2(12g)
		おろししょうが	少々
		おろしにんにく	少々
		ごま油	小さじ1

高カルシウム

はちみつレモンラッシー



【1人分栄養価】

エネルギー	150kcal	カルシウム	185mg
たんぱく質	5.6g	食塩相当量	0.2g
脂質	5.5g		
炭水化物	20.6g		

アスリートにはカルシウム源となる牛乳・乳製品は欠かせません。いつも飲んでいる牛乳に加え、ヨーグルトとレモンの酸味でさっぱりといただく簡単ドリンクをご紹介します。ヨーグルトの乳酸菌で腸の働きを活性化し、栄養素の吸収や免疫力をアップさせましょう。レモンのクエン酸は疲労回復にも役立ちます。

作り方

- ①ボウルにヨーグルトを入れ牛乳、はちみつ、レモンのしぼり汁を加えて泡だて器で混ぜ合わせる。
- ②グラスに注いだら出来上がり。

2人分の材料・分量

●牛乳	160g
●プレーンヨーグルト	160g
●はちみつ	大さじ1.5(30g)
●レモン絞り汁	大さじ2弱(20g)

高カルシウム+
高铁分

ほうれん草とさば缶の胡麻和え



【1人分栄養価】

エネルギー	133kcal	ビタミンA	280μg
たんぱく質	11.3g	ビタミンD	4.4μg
脂質	7.0g	ビタミンK	217μg
炭水化物	6.7g	ビタミンC	28mg
カルシウム	198mg		
鉄	2.7mg		
食塩相当量	0.8g		

作り方

- ①ほうれん草を洗い(根元部分は念入りに)、鍋にお湯をわかし塩を加えて1分ほどゆで、冷水に取る。
※洗ったほうれん草をラップで包み、電子レンジで加熱し冷水にさらしてもよい。
- ②ほうれん草は水気を絞り3~4cm程度の長さに切り、醤油でさっと和えて脱水させ、さらに水気を絞る。
- ③すりごま、砂糖、しょうゆを混ぜ合わせて和え衣を作る。
- ④粗くほぐしたさば缶、②のほうれん草を③の和え衣で和える。
- ⑤小鉢に盛り付けて出来上がり。
※さば缶は塩分があるので、しょうゆは控えめにします。さば味噌煮缶などでも作れますが、その場合は、調味料は入れずに作り、最後に味をみて調節してください。

2人分の材料・分量

●ほうれん草	160g
●しょうゆ	少々
●さば水煮缶	80g
●白すりごま	大さじ1(9g)
●砂糖	小さじ2(6g)
●しょうゆ	小さじ1(6g)

骨作り最強メニュー

「ほうれん草とさば缶の胡麻和え」

この1品で、牛乳1杯と同量のカルシウムがとれます。さば缶と合わせることで、カルシウムの吸収を促進するビタミンDもとれるので一石二鳥。お弁当のおかずにもおすすめです!

高カルシウム+
高铁分

ほうれん草と卵の中華スープ



【1人分栄養価】

エネルギー	82kcal	ビタミンA	178μg
たんぱく質	5.0g	ビタミンD	2.2μg
脂質	4.8g	ビタミンK	112μg
炭水化物	5.4g	ビタミンC	15mg
カルシウム	115mg		
鉄	2.2mg		
食塩相当量	1.2g		

作り方

- ①乾燥きくらげをぬるま湯で戻し(約30分)、手で食べやすい大きさにちぎる。
- ②ほうれん草を洗い(根元部分は念入りに)、鍋にお湯をわかし塩を加えて1分ほどゆで、冷水に取る。
※洗ったほうれん草をラップで包み、電子レンジで加熱し冷水にさらしてもよい。
- ③ほうれん草は水気を絞り3~4cm程度の長さに、白ねぎは斜めにスライスする。
- ④卵は溶きほぐし、片栗粉は同量の水で溶いておく。
- ⑤鍋に水と干し海老を入れて火にかけ、煮立ったら鶏がらスープの素、ねぎ、きくらげを加える。
- ⑥塩こしょうで味を整えたあと、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑦溶き卵を回し入れ、卵がふんわりと浮き上がってきたら、ほうれん草とごま油を入れ、ひと混ぜする。
- ⑧器に盛り付けて出来上がり。

2人分の材料・分量

●ほうれん草	80g
●卵	1個(50g)
●白ねぎ	20g
●乾燥きくらげ	4g
●干し海老	2g
●鶏がらスープの素	小さじ2(4g)
●水	300cc
●片栗粉	小さじ1/2
●塩	少々
●こしょう	少々
●ごま油	小さじ1(4g)

食べるスープ!

くしろ産のほうれん草と卵のスープに干しエビを加えてカルシウムアップ。さらにカルシウムの吸収を高めるビタミンD豊富なきくらげを合わせました。干しエビの旨みときくらげの食感でおいしさアップ!

※具がたくさん入った状態で溶き卵を流し込むと卵がふんわり仕上がりにくいため、卵はほうれん草の前に入れます。ほうれん草は長時間煮てしまうと色が悪くなりますので最後に加えます。