

くしろ産 食材百科

くしろで獲れる食材の一部です。この他にも多くの食材がありますので21ページからの一覧を参考にして地元食材をたくさん使ってみてください。



さば



さんま

さばやさんま等の青魚には、EPAが多く含まれており、その働きで赤血球が形を変えやすくなり、滞りがちな毛細血管の流れがスムーズになります。それに伴って、赤血球と一緒に運ばれる酸素も全身にくまなく供給されるようになり、バテにくいからだが作られます。また、脂質にはDHAが多く含まれ、血中の悪玉(LDL)コレステロールを低下させる働きがあります。

あさり



あさは鉄や亜鉛などのミネラルを含んでいます。鉄は酸素を運ぶだけでなく、エネルギーを作り出すための必須成分です。アスリートはエネルギー必要量も増えるため、どうしても不足しがちな成分でもあります。亜鉛が不足すると風邪を引きやすい、疲れやすい、集中力が下がるなどで、パフォーマンス低下の可能性があるので、しっかりと摂るようにしましょう。

ほうれんそう

ほうれん草は鉄とビタミンCの栄養価が高い緑黄色野菜です。くしろでの生産も多く、どんな料理にでも活用しやすい食材の一つです。



はくさい

厚みのある葉と、淡白な味わいが特徴の白菜。料理には欠かせない食材のひとつです。白菜はほとんどが水分ですがミネラルやビタミン類をバランスよく含んでいます。

たまご



たまごは、必須アミノ酸をすべて含み、いろいろな食品のなかでもトップクラスの優れたたんぱく源です。くしろでも鶏卵業が多いので地場産たまごを使ってみたいかがでしょうか。



じゃがいも

ビタミンCとビタミンB1が含まれているじゃがいも。蒸したり茹でたりなど調理しやすい食材のひとつです。



キャベツ

キャベツにはビタミンCが含まれています。他にも胃の粘膜を保護したり修復してくれる効果もあります。



にんじん

生の野菜スティックからサラダ、炒め物、漬物まで様々な料理に彩りを与えてくれるにんじん。にんじんに含まれるビタミンAは免疫力を高める働きがあります。

きゅうり



きゅうりには栄養が無いという噂がありますが、最も熱量が低い(ローカロリーな)果実としてギネス世界記録に登録されたことが「栄養が無い」と誤解された理由です。カリウムなどを多く含み、サラダや酢の物や漬物など彩りよく使えます。

大根



大根おろしから煮物、漬物などと、淡白な味わいながら様々な調理される野菜・大根。葉の部分にはカルシウムや鉄分などが多く含まれます。

ピーマン

トマト



くしろ地域のトマトは完熟での出荷が可能のため、一般のトマトに比べ、甘みと酸味のバランスが絶妙です。サラダをはじめ、スープやソースなど様々な場面で活用できます。

長ネギ



長ネギの緑の部分はビタミンCに加え、ビタミンA、カルシウムなどが含まれます。長ネギ独特の香りは、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあるので、豚肉などと一緒に食べるとさらに効果的です。



パプリカ

ピーマンはビタミンAやビタミンCが豊富な野菜です。加熱することで匂いや苦味が軽減され、様々な料理にバランスよく使える野菜です。

切干大根

平成28年9月、おたのしけ 釧路市大楽毛にパプリカの植物工場が誕生し、くしろ産のパプリカが出荷されています。生食でも加熱しても良く、使い勝手の良い野菜です。そのままスライスしてサラダに入れれば、彩りが加わり、見た目も華やかになります。またビタミンCが豊富に含まれています。

にんにく



くしろでもにんにくを作っている農家があります。にんにくには、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や食欲増進の効果があると言われています。

くしろでも切干大根を作っている農家があります。通常の大根に比べてカルシウム、鉄分、ビタミンB1、B2などが多く含まれ、長期保存もできる便利な食材です。定番の煮物から、ひじきと合わせてサラダにしたりと、常備菜として活用できます。

くしろ産の食材一覧表

食材名	釧路市	釧路町	厚岸町	浜中町	標茶町	鶴居村	弟子屈町	白糠町	供給可能時期
秋鮭	①	○	○	○				○	9~12月、①は9~11月
さんま	①		○	○					8~11月、①は9~10月
ワカサギ	○								1月~4月 9月~11月
イトウ	○								1月~12月
くじら	○								9月~10月
北海しまえび			○						5月~10月
毛がに	①	○	○	○				○	2~4月、①は9~10月、12~1月
花咲ガニ			○	○					4月~9月
タラバガニ			○						通年
ウチダザリガニ	○								5月~11月
さば(マサバ、ゴマサバ)	○								7月~10月
はたはた	○								10月~11月
ババガレイ	①	○	○	○				○	5~6月、10~3月、①は9~5月
スケトウダラ	○	○		○					9月~5月
マダラ	①	○		○					10~3月、①は9~5月
メヌケ	○								7月~11月
かじか	○								12月~3月
ホッケ	○	○		○					5月~11月
トキシラズ	○	○	○	○				○	5月~7月
イワシ	○		○						7月~10月
スルメイカ	○								7月~10月
ししゃも	①							○	10~11月、①は11月のみ
ハッカク	○								9月~5月
アブラコ	○	○	○	○				○	6月~8月 12月~4月
アカガレイ	①		○	○					通年、①は3~4月
アメマス	○								4月~5月
エゾバフンウニ		○	○	○					12月~6月
オヒョウ	○			○					6月~10月
サクラマス	①	○	○	○				○	4~9月、①は4~8月
メンメ	○								9月~5月
クロガシラガレイ	○	○	○	○				○	通年
クロガレイ	○	○	○	○				○	3月~4月
コマイ	○		○	○					5月~10月
シラウオ			○						3月~5月
ソウハチ	①	○	○	○				○	4~7月、9~3月、①は4~5月、9~3月
ニシン	①		○						10月、①は4~8月
ベニザケ								○	5月~7月
マガレイ	①	○	○	○				○	通年、①は5~6月
ヤナギガレイ	○								4月~5月 9月~3月
クロハモ	○								4月~5月 9月~3月
タコイカ	○								4月~5月 9月~3月
サメガレイ	○								4月~5月 9月~3月
ヒメマス	○								5月~7月
タンタカ(マツタカ)	○								4月~7月 9月~11月
ミズダコ	①		○	○				○	通年、①は11~2月
ヤナギダコ			○	○				○	通年
かき		①	②						①は10~1月、②は通年
あさり			○	○					通年
ほっき	①	○	○	○				○	10~12月、①は通年
ほたて		○	○						11月~1月
つぶ	①	○	○	○				○	3~7月、①は4~2月
柳たこ								○	12月~4月
ゆでだこ								○	通年
ししゃも	○							○	10月~11月
たらこ	○		○					○	通年
わかさぎ佃煮	○				○				通年

食材名	釧路市	釧路町	厚岸町	浜中町	標茶町	鶴居村	弟子屈町	白糠町	供給可能時期
羊肉								○	通年
豚肉	○	○		○		○	○		通年
鹿肉	○			○				○	通年
牛肉	○				○		○		通年
羊肉ソーセージ								○	通年
卵 たまご	○				○	○			通年
きゅうり	○	○							7月~10月
ピーマン	○	○							7月~10月
かぼちゃ	○	①					○		8~11月、①は8~12月
ズッキーニ	○	○							7月~9月
リーフレタス	○		○				○		通年
トマト	○	○			○		○		7月~9月
ミニトマト	○	○			○		○		7月~9月
とうもろこし	○	○			○		○		8月~10月
唐辛子	○								7月~10月
なす	○	○							7月~10月
べい茄子	○								7月~10月
こまつな	○	○							6月~10月
みずな	○								6月~10月
ブロッコリー	①	②							①は5~10月、②は6~11月
キャベツ	○	○							5月~11月
レタス		○							6月~11月
パプリカ	○								1月~9月
ペビーリーフ		○						○	通年
はくさい	○	○							5月~10月
ほうれんそう	○	○					○		4月~11月
春菊	○								4月~11月
カリフラワー	○								6月~8月
アスパラ	○								5月~7月
モロヘイヤ	○								7月~8月
だいこん	①	②			③				①は5~11月、②③は6~11月
白カブ		○							5月~10月
長いも	○							○	通年
ほうれんそう	○		○						通年
たまねぎ							○		10月~12月
にんじん	○	○					①		7~10月、①は10~12月
ゴボウ	○							○	7月~8月
馬鈴薯	○								10月~11月
菊いも	○								11月~6月
生椎茸		○							4月~12月
行者ニンニク								○	通年
昆布 昆布各種	①	○	○	○				○	通年、①は4~9月
とろろ昆布				○					通年
そば そば							○		8月~12月
牛乳 牛乳	○		○	○	○		○		通年
チーズ			○	○	○	○		○	通年
乳製品 ヨーグルト、飲むヨーグルト				○	○	○	○		通年
アイスクリーム	○		○	○	○	○	○		通年(季節限定もごさいます)
果物 メロン							○		8月~8月
ジャム							○		通年

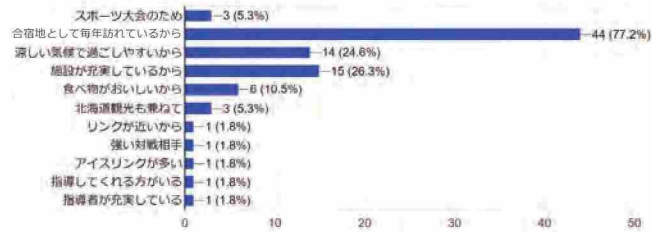
くしろ地域は、農産物や海産物など豊かな食材に恵まれております。
 この食材一覧表は、その中から一部を紹介しております。
 なお、供給可能市町村や時期につきましては、天候などにより変更になる場合がありますので、ご了承願います。

スポーツ団体が求める 合宿に係る情報調査結果 釧路スポーツ大会 合宿 栄養管理アンケート

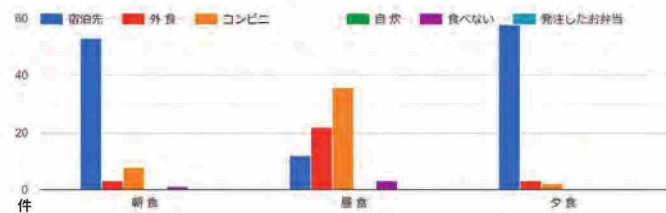
北海道釧路総合振興局では、皆さまがくしろ地域での合宿において「食」という観点から、スポーツでの大会や合宿において求められている栄養管理に係る調査を行いました。調査結果は次の通りです。

① ひがし北海道に来た理由を教えてください。

57件の回答



② 大会や合宿中の食事の手配はどうしていますか？



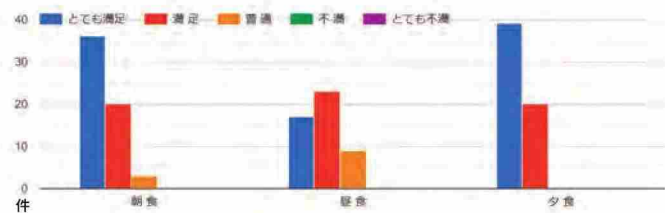
④ ③で宿泊先への具体的なご意見等ございましたらご記入ください。

- 満足**
- 最高です。
 - 立地があまり良くなかった
 - とても美味しくて嬉しいです。
 - 昨年と比べて食事のクオリティーが高まっていてとても良かった
 - どのご飯もとてもおいしかったです
 - 量が少なめだったが、おいしく食べられた
 - 補食は自分で調整します。感謝しています
 - 普段食べないしっかりとした献立でありました
 - 量も多く、とても美味しかったです
 - いつも栄養バランスを考えて美味しいご飯を作ってくださいとても有難いです
 - いつも美味しいご飯で大満足です
- 不満足**
- タンパク質が若干少ないかもしれない
 - 一日二食で60~80g位摂取できると良い
 - また目安のPFCも把握できると栄養管理に良い
 - どれくらい食べてほしいのかがあったら言ってほしいです
- ※PFC バランスとは、健康を維持していく上で、主なエネルギー源となる3大栄養素です。P(タンパク質) F(脂質) C(炭水化物) それぞれの頭文字を取った言葉です。

⑥ ⑤で意識していると回答された方はどのようなことに気を付けていますか？

- 栄養バランス
- カロリー
- 糖質、カロリー
- タンパク質・カロリーの量
- pfc バランス 食事のタイミング
- タンパク質
- 炭水化物、タンパク質、脂質のカロリーバランス
- 果物とか生鮮食品を食べる
- タンパク質量
- タンパク質の摂取、補食の確保
- 水2リットル毎日飲む
- バランスが良い
- 米をたくさん食べる
- 全体的に多め、特に炭水化物
- エネルギーとなる炭水化物や筋肉をつくるタンパク質を多く摂取するようにしている
- バランス

③ 宿泊先の食事について満足していますか？



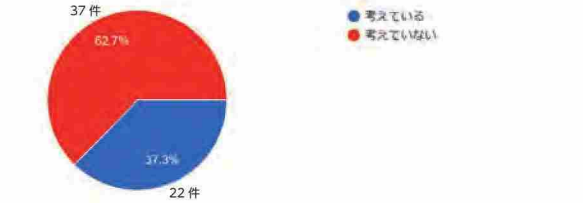
⑤ アスリート食を意識して食事をしていますか？

59件の回答



⑦ 試合前、試合後と通常練習時、食事の摂り方の違いを考えていますか？

59件の回答

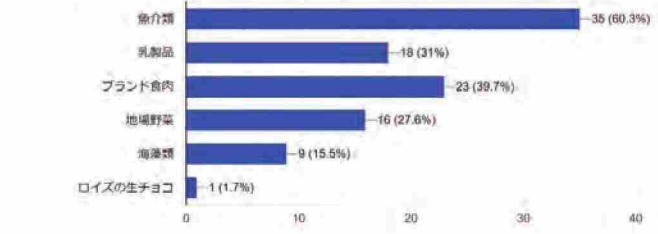


⑧ ⑦皆さんの知っている食事の摂り方の違いを教えてください。

- エネルギーになるものを試合前に食べる
- 炭水化物を多めに取る
- 回復したいときにタンパク質を増やす
- 練習・試合前は炭水化物多め
- 試合前は消化吸収の良いものを食べるようにしている
- エネルギーになる物を食べる
- 消化の早いもの
- エネルギーに代わりやすいもの
- 試合前は消化吸収の早い食べ物を食べる
- 試合後はオレンジジュースか梅などを食べる
- 消化の良いものを運動の1~2時間前にとる
- 消化の良い物を食べている
- 試合前は消化しやすい物、タンパク質
- 試合前…消化しやすいもの
- 試合後…回復系のもの
- 試合前は油ものは控えて、食事の時間を果している
- 水を飲む
- 消化にいいものを食べる
- タンパク質をとる
- 試合前は脂質を減らし、糖質を多く摂取するようにし、試合後はバランスの良い食事をとるようにしている

⑩ 大会や合宿中に食べたい食事はありますか？ (複数回答可)

58件の回答

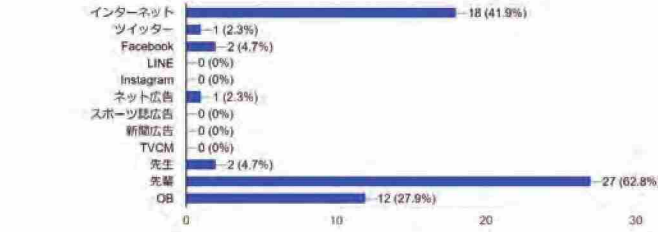


⑫ アスリートとして食事でご覧になっている事、学びたい事はありますか？

- 外食はほとんど筋トレ好きに合う場所がない
- 効率的な食事
- 栄養素の割合
- 筋肉のつく食事について
- 色々な料理の栄養価
- コンビニ食のバランス
- タンパク質の効率的な摂り方
- 一人暮らしでどうやりくりするか
- どういった食事が筋肉に代わるのか
- 炭水化物の量
- 筋トレ
- コンビニ食等が主になる大会期間中の栄養バランスのとり方
- バランスの良い食事を知っておきたい
- 筋肉の付きやすい食べ物、筋肉に変わる食べ物
- 筋力アップに適した食事
- 食事の回数やタイミング
- しっかり筋肉がつく食事の摂り方を学びたいです!
- 摂取量
- 回復しやすい食事内容
- 栄養バランス、食事をとるタイミング
- 運動強度に合わせた食事メニュー

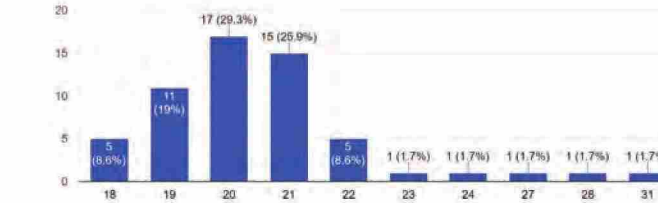
⑭ 大会や合宿地の情報はどのような手段で得ますか？ (複数回答可)

43件の回答



年齢

58件の回答

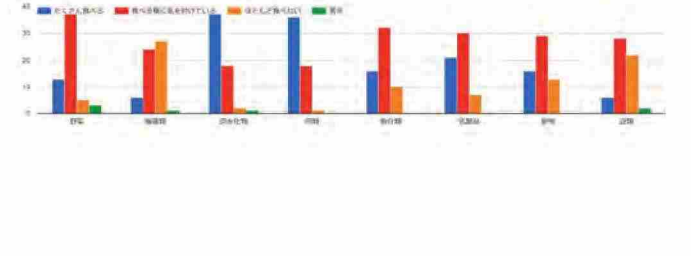


⑨ ひがし北海道の食材で食べたいものはありますか？

58件の回答

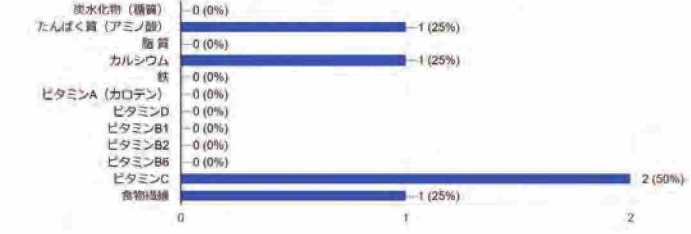


⑪ 普段の食事の摂り方について教えてください

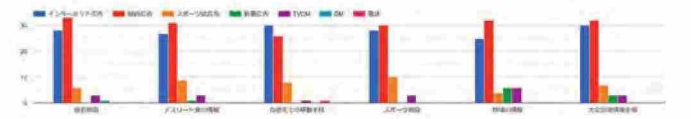


⑬ 合宿や遠征先の食事不足と感じる栄養素はありますか？ (複数回答可)

4件の回答



⑮ 大会や合宿に関わる情報をどのような媒体で発信すると、より効果があると思いますか？



性別

56件の回答

