



もち米を洋風アレンジ
もち米の海鮮リゾット
作り方は **動画** を見てね!
ページ下のQRコードから
アクセスしてください。

家族で
バレンタイン

お祝いにぴったりのもち米で
パーティーメニュー!

北海道は「もち米」生産量日本一!
スポーツ選手のエナジーフードとしても注目されています。
和食のイメージがある「もち米」も、洋風にアレンジすると、家族で楽しめるメニューの幅がひろがります!

スイーツもお任せ **生チョコもち**

材料
切り餅.....1個
牛乳.....大さじ4
チョコレート50g
グラニュー糖30g
ココア、抹茶
.....各適量

作り方
①チョコレートは細かく砕いておく。
②小さなバットを2つ用意し、オーブンシートをそれぞれに敷く。茶漉しでココアと抹茶の半量をそれぞれのバットに振り入れておく。
③耐熱容器に1cm角に切った餅と牛乳を入れ、ラップをふわっとかけて電子レンジ(500W)で2分加熱し、よく混ぜる。
④餅が滑らかになったらグラニュー糖を加えてよく混ぜ、次いで①を加えて混ぜる。
⑤②に④を半量ずつ入れて表面を平らにし、それぞれにココア、抹茶を振りかけて冷やす。
⑥⑤を食べやすい大きさに切って器に盛り、仕上げにココア、抹茶を振る。



レシピ監修 料理研究家・管理栄養士 **坂下 美樹**

お正月に大活躍した餅やお赤飯、おこわに使われるもち米は、「アミノペクチン」と言われる網目状のでんぷん質で構成されていて粘りがあります。この粘りの部分に消化酵素がはいりにくく、体内でゆっくりと消化されていくため、お腹の中の滞留時間が長く「腹持ちがよい」のが特長です。マラソンなど長時間にわたって高い持久力を必要とするスポーツでは、炭水化物を食べることで糖質をしっかりと摂って、体内にグリコーゲンとしてエネルギーを蓄えておくグリコーゲンローディング(カーボローディング)という食事法に効果があるとされています。糖質の多い

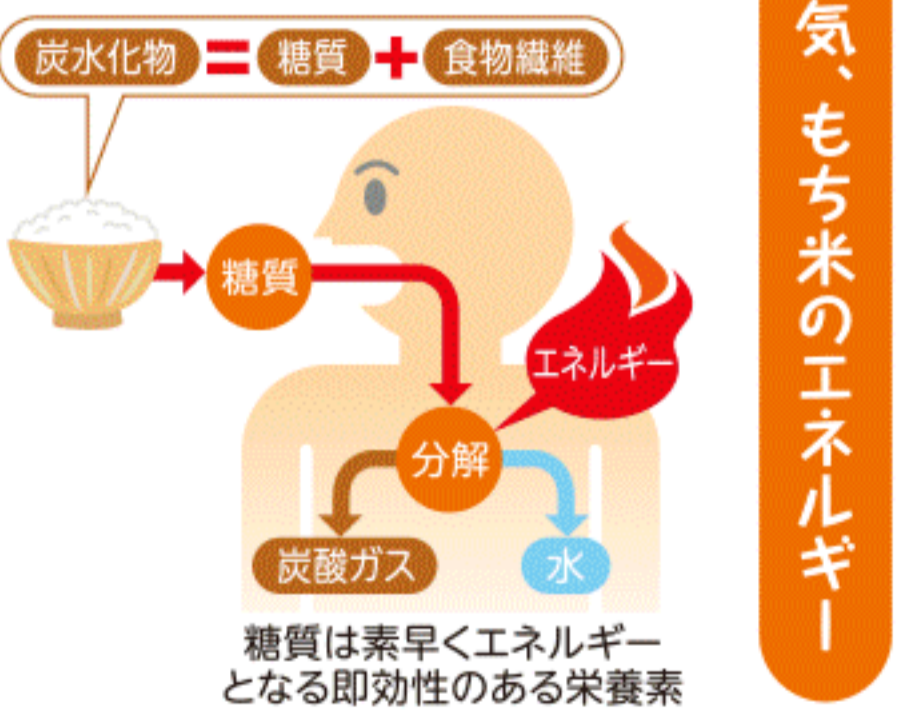
ところで皆さん、食料自給率という言葉を知っていますか?これは日本国内で食べ物がどれだけ作られているかを示したものです。日本の食料自給率は、なんと38%。60年前(昭和35年)には、79%あった食料自給率が、「食の欧米化」により、半分以上になつてしまいました。毎日の食卓に並ぶお料理のうち、ご飯以外の半分以上が海外からの輸入品でできているようなイメージです。今回の新型コロナウイルスでのマスク不足のように、輸入品に頼っていると、何かあった時に輸入できなくなってしまうリスクも。そうならないためには、食料自給率を高めることが大切です。



食では、地域の食べ物を献立に取り入れる取り組みが進められています。例えば、朝ごはんを輸入小麦が主原料のパン食から国産米のご飯食にするだけでも食料自給率は高まります。日本の中でも食料自給率が高い北海道。旬の美味しい道産食材とご飯を中心とした食事でのアップを目指しましょう!

お米を食べれば食品自給率アップ!

もち米は、これにピッタリ。摂取した糖質はエネルギーとしてすぐに使われるほか、残りを主に肝臓や筋肉にグリコーゲンとして溜められ、ガソリンのような役目を果たします。アスリートと同じように、毎日、学校で勉強や運動にエネルギーをたくさん使う皆さんにも、もち米の栄養効果はとって役に立ちます。



北海道のお米がどんどんすすむ! 北海道米 LOVE

ごはんのおとも グランプリ

たくさんのご応募をいただいた「ごはんのおとも」レシピ、いよいよ一般投票がスタート! 投票に参加していただいた方には抽選でお米が当たります! 最終結果発表は3月下旬(予定)。

投票期間 **2021年2月1日(日)~2月28日(日)** (23:59まで)

投票は **HPから!**

主催 / 北海道米販売拡大委員会 協力 / 北海道米食率向上戦略会議

キャンペーンの詳細情報は特設HPをチェック! <https://gohan-no-otomo-gp.jp>

みなさんからのご応募をお待ちしています!

読者プレゼント!

表示のQRコードやURLにスマホやパソコンでアクセスしてアンケートにお答えください。お答えいただいた方の中から**抽選で20名様に「ゆめびりか(2kg)」をプレゼント**いたします。

応募締め切り:2021年2月15日(月)

http://www.nagomitable.com/food_education/

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。 ※賞品は「株式会社道新サービスセンター」より発送いたします。 ※アンケートにお答えいただいた際の個人情報(住所)は当選者への賞品発送以外に使用いたしません。

アンケートに答えて **無洗米ゆめびりか(2kg)** を当てよう!



SUGERを学ぼう



“ほどよく、上手に”
健康なカラダ作りを

あまくて やさしい さとうの おはなし

【基】本調味料のひとつである砂糖は、古くから私たちの食生活に欠かせないものです。また砂糖を含んだ甘いものを上手に摂取することは脳の活性化にもつながり、特に日々新しい情報を蓄積する成長期の子どものためには大切なエネルギー源です。そこで砂糖の適正量や健康効果について、専門医に教えてもらいました。

体内の器官・臓器の多くは、主にタンパク質、脂質、糖質をエネルギー源としています。中でも私たちの思考や行動のコントロールを司る脳のエネルギー源はブドウ糖だけ。つまり砂糖は、私たちが生活していくためのエネルギー源として必要不可欠なものであり、健康なカラダ作りのために、毎日ほどよい量を取り入れることが大切です。

取りすぎると肥満や虫歯、糖尿病の原因になると、最近、ちよっぴり“悪者”扱いされがちな砂糖。とはいえ、取りすぎがカラダに悪いというのはいずれの食品についても言えることではないでしょうか。

健康なカラダづくりの味方に！

砂糖は悪者!?
答えはNO。



さっぽろ 糖尿病・甲状腺クリニック 院長 竹内 淳 先生

旭川医大卒。北大大学院医博士課程修了。日本糖尿病学会、日本老年医学会、日本内分泌学会内分代謝科、日本甲状腺学会各専門医ほか。医学博士。心が豊かになる食事を取り続けるために、質の良い糖質を適正量取することを勧めている。

甘いお菓子やジュースが大好きな子どもたちが自分自身で糖類摂取量をコントロールするのは難しいため、やはり食生活の工夫は保護者のサポートが必要になります。

砂糖は“材料”として取り入れるのがベスト!

市販のお菓子やジュースはひかえめに。



菓子パン、甘いジュースを与えている家庭は少なくないと思いますが、それが習慣になってしまおうとあっという間に1日の適正量をオーバーしてしまいます。一方、食事や手づくりおやつなど、調理の“材料”として砂糖を取り入れると分量のコントロールがしやすく、ほどよい甘さで高い満足感が得られます。

砂糖と上手につき合うコツ3カ条

- 1 取りすぎも、抜きすぎもダメ! 適正量(1日25g)なら健康な食材
- 2 砂糖は手料理や手作りおやつ“材料”として取り入れよう。
- 3 外食のときはご飯や麺類、デザート、お菓子など糖質の重ね食いに注意。

炭水化物

糖質

- 糖アルコール
- その他(有機酸・アルコールなど)

利用可能炭水化物

- 多糖類(でんぷんなど)
- 糖類(二糖類・単糖類)

食物繊維

利用不能炭水化物

消化しにくく、エネルギー利用もされづらいので、血糖値や体重に直接的な影響はほぼありません

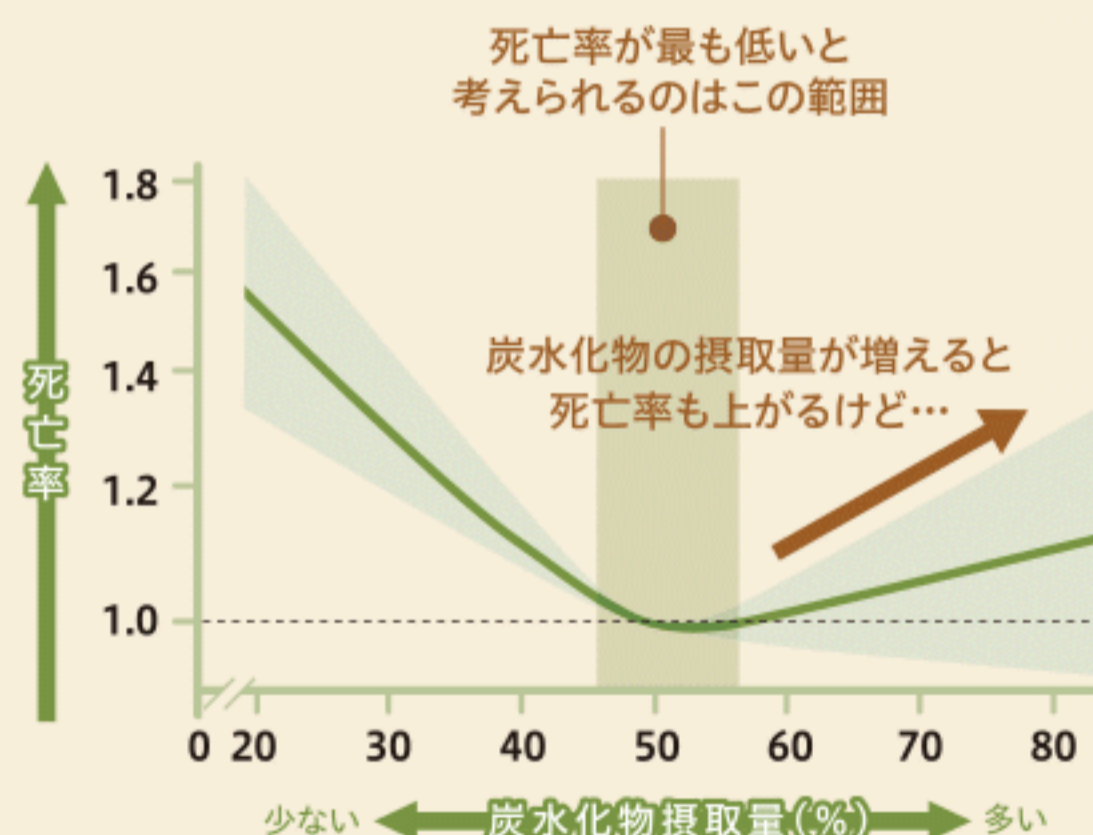
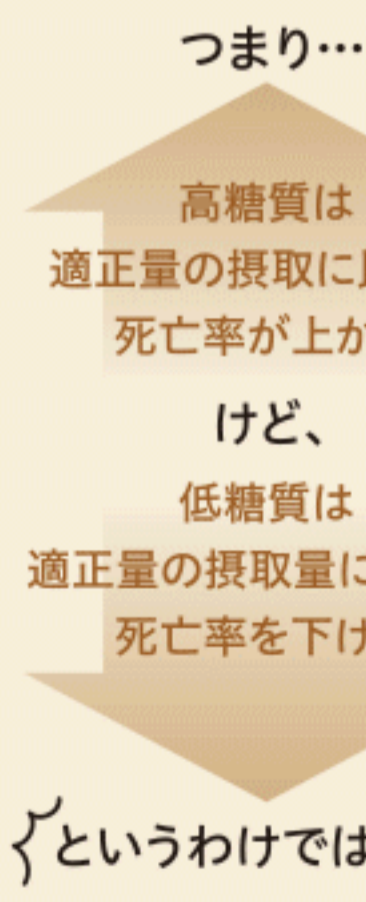
直接エネルギーとして利用されます

血糖値、体重への影響が大きいので、取りすぎ注意!

砂糖はココに分類されます

7訂食品成分表2020女子栄養大学出版社を参考に作成

●2015年、世界保健機関(WHO)は「成人及び児童の糖類摂取量」の新ガイドラインを発表。肥満や虫歯を予防するため、砂糖などの糖類を一日に摂取するカロリーの5%未満、約25グラム(ティースプーン6杯分)程度とした。WHOが摂取量の制限を推奨するのは、糖類のうち単糖類と2糖類のショ糖(砂糖)。主に加工食品や清涼飲料に加えられる砂糖のほか、蜂蜜や果汁飲料などに含まれているものが対象となっている。



ARIC study The Lancet Public Health 2018

砂糖って??

糖質って??

糖質とは、炭水化物から食物繊維を抜いたものを指します。中でもブドウ糖や砂糖、デンプンといった多糖類・糖類が直接エネルギーとして利用されるのが利用可能炭水化物です。これらは取りすぎると高血糖や過体重のリスクにつながります。ただし、過度に

制限したり、カットすることはカラダにいいことではありません。糖質が不足し脳にブドウ糖が十分に届けられなくなると、集中力が低下するなど脳の働きを妨げてしまう可能性も。1日25グラムを目安に、適正量を摂取することを意識しましょう。

1日の摂取量の目安は25g



市販品に入っている砂糖の量(目安)
●コーラ(500ml) 50g ●プリン 20g

砂糖に甘くない時代だから。



天下糖一プロジェクトってなあに?

安く手に入る加糖調味料や異性化糖・高甘味度人工甘味料の需要量が増加したことによって、近年、減少傾向にある砂糖の消費量。国内の原料生産者や製造業者の支援と生産量の減少を防止するため、砂糖に関する正しい知識を発信し、砂糖の消費拡大・イメージアップに取り組んでいるプロジェクトです。

天下糖一

検索

https://tenkatoitu-project.jp/



北海道農協畑作・青果対策本部(事務局)JA北海道中央会
〒060-0004 札幌市中央区北4条西1丁目1番地 北農ビル10階
TEL 011-232-6447(農政対策部)

