

20号

あなたとJAようていを結ぶ
コミュニティ情報誌



今号は
ようていの
てん菜
についてじゃ



高原の
風と水と心の
メッセージ



ようてい山麓の8つのJAが1つになりました

JAようていコミュニティ情報誌/Yoo!Yoo!Yoooty!

Vol 020

2022年10月1日

発行 ようてい農業協同組合

虻田郡倶知安町南1条東2丁目5番地の2

電話 0136-21-2311

URL : <https://www.ja-youtei.or.jp/>

甘いだけじゃ
ないんです!

砂糖の原料
北海道の

てん菜



北海道の作物、てん菜!

見た目が大根にそっくりなことから「サトウダイ
コン」とも呼ばれますが、皆さんの食卓に届く
頃には、甘くておいしい砂糖の姿になっている
ことがほとんどなので、加工前の姿を知らない
方が多いかもしれません。

加工前はこんな姿です!



7千情報

てん菜1個(約1kg)から
約160~170gの砂糖
が作られます

砂糖の歴史は遡ること紀元前
2000年頃。はじめは「薬」としてインドで使
用されていたそうです。現在でも、からだの倦怠感や
息切れの改善、のどの渇きや咳を抑える効果、風邪の初期
症状や下痢の改善など、からだの様々な不調にはたらきかけてく
れる食品として、薬膳の効果が認められています。

疲れたとき、集中したいとき、なんだか甘いものが食べたくなることは
ありませんか? 砂糖の最大の特徴である「甘み」はストレス解消役とも呼
ばれるほど、からだだけでなく、心も癒してくれる効果が期待されています。
人は甘みを感じると脳がダイレクトに刺激され、“幸せホルモン”の代表セロト
ニンなどのリラックス物質が分泌されます。気分転換したいときには、チョコ
レートを一欠けら食べてエネルギー補給をするなど、糖を効果的に摂取する
ことでからだも心も回復できますね!

ところで、砂糖にも色々な種類があることをご存知ですか? 種類ごとに
栄養が異なり、期待できる効果も変わります。砂糖の摂りすぎは良くあり
ませんが、適正な量はどのくらいなのでしょう? そもそも、大根のよう
な見た目からどのように砂糖の姿になるのでしょうか?…今回は
「てん菜」「砂糖」の秘密に迫ります! ぜひご覧ください☆