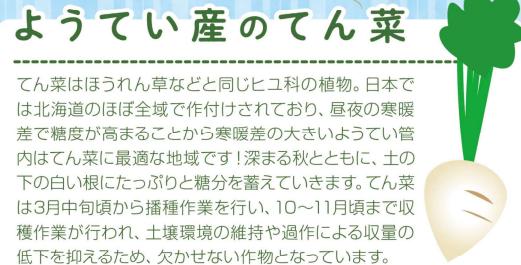


甘いだけじゃ  
ないんです!

# 砂糖の原料 北海道の

# てん菜



てん菜はほうれん草などと同じヒユ科の植物。日本では北海道のほぼ全域で作付けされており、昼夜の寒暖差で糖度が高まることから寒暖差の大きいようてい管内はてん菜に最適な地域です!深まる秋とともに、土の下の白い根にたっぷりと糖分を蓄えています。てん菜は3月中旬頃から播種作業を行い、10~11月頃まで収穫作業が行われ、土壤環境の維持や過作による収量の低下を抑えるため、欠かせない作物となっています。

品種:リボルタ、アンジー、ライエン、カーベ2K314、HT-43  
R4生産面積:1174.51ha (直播:515.94ha/移植:658.57ha)  
R3生産量:76,015.88t

JAYOUTEI  
JAようてい  
てん菜生産組合

中崎 貴組合長より一言



秋を象徴する作物「てん菜」の季節がやってきました。てん菜は「ビート」または「サトウタイコン」とも呼ばれる作物で、砂糖の原料となり、国内では北海道だけで栽培されています。「てん菜糖」の特徴としては、まろやかな甘さで、風味やコクがあり、さらに天然のオリゴ糖まで含まれている、多彩な魅力をもつ砂糖です。砂糖は摂取するとすぐブドウ糖になります。精神をリラックスさせる効果があり、セロトニンという神経伝達物質の合成を助けるはたらきもあります。ぜひ、食材の味を引き出す砂糖を色々な料理や飲み物等を使っていただき、たくさんの方々に味わっていただきたいと思います。

## 砂糖の栄養素

からだに  
必要不可欠な  
エネルギー源

体内でブドウ糖と果糖に分解されます。  
腸で吸収されたあと肝臓へ送られ、血液中に放出されてエネルギーに!



### 脳の活性化

脳はブドウ糖が唯一のエネルギー!砂糖は吸収が速く即効性があり、脳にダイレクトにはたらきかけます。

コーヒーに砂糖とミルクをたっぷり入れて飲むのが好きな方へ

### 健康を考えたTPCに合わせた飲み方を!

コーヒーにミルク(ポーションミルク)と砂糖を入れるとカロリーはブラックコーヒーの3~5倍になるんだそうです。

疲劳解消・集中力アップを期待するなら、砂糖入りのコーヒー

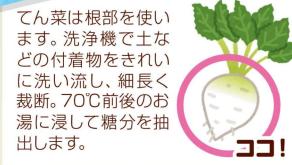
ミルクのコクとやさしい甘さに癒されたいときは、ミルク入りのコーヒー

毎日4~5杯飲むなら、そのうちの半分はブラックコーヒーも楽しんでみて下さい!!

ブラックで飲む方がよりおいしく感じられるコーヒー豆を調べてみるのもいいかもしれませんね♪

# てん菜が砂糖になるまで

料理やお菓子作りに欠かせない「砂糖」どのように作られているかご存知ですか?



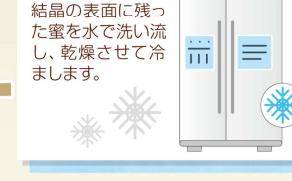
てん菜は根部を使います。洗浄機で土などの付着物をきれいに洗い流し、細長く裁断。70℃前後のお湯に浸して糖分を抽出します。

抽出された糖液の不純物(非糖分)を取り除くために、石灰乳を混ぜてろ過します。

糖液を濃縮缶で煮詰め水分を蒸発!  
濃度を約15%から約60%になるまで濃縮させます。



ふるい掛けして粒を揃え袋詰めしたら完成!出荷します。



結晶の表面に残った蜜を水で洗い流し、乾燥させて冷まします。

糖液を結晶缶でさらに煮詰め結晶化させます。結晶と糖蜜が混ざった液体を分離機に移し、遠心力で結晶を分離させます。

## 砂糖で健康に! 用途で使い分けよう!

### 毎日の料理に使うなら… きび砂糖

さとうきびが原料の砂糖。  
やさしい甘さで煮物などの日本料理によく合います。

#### ポイント

魚を煮込む料理に入れると魚の臭みを取ってくれる効果もあります!

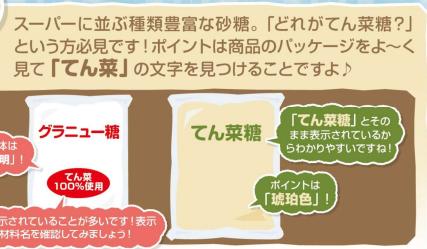
### こどもやダイエット中の方には… 黒砂糖

砂糖の中でも濃厚な甘さ(加工されていない天然の甘み!)でたんぱく質やカルシウム、ミネラルが豊富です。

#### ポイント

なのに、カロリーは低い!!!

### てん菜糖 を手に入れよう!



### CAUTION

砂糖の摂りすぎにはご注意ください。

<健康維持の量(1日あたり)>

成人: 30g(角砂糖9個分)以下

7~10歳: 24g(角砂糖6個分)以下

4~6歳: 19g(角砂糖5個分)以下