

20号

あなたとJAようついを結ぶ  
コミュニティ情報誌



今号は  
ようついの  
てん菜  
についてじゃ



高原の  
風と水と心の  
メッセージ



ようつい山麓の8つのJAが1つになりました

JAようついコミュニティ情報誌/Yoo!Yoo!Yooty!

Vol 020

2022年10月1日

発行 ようつい農業協同組合

虹田郡俱知安町南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。皆さん食卓に届く頃には、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！



プチ情報  
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。

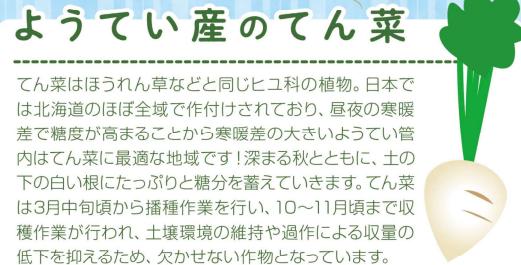
疲れたとき、集中したいとき、なんだか甘いものが食べたくなることは  
ありませんか？砂糖の最大の特徴である「甘み」はストレス解消役とも呼  
ばれるほど、からだだけでなく、心も癒してくれる効果が期待されています。  
人は甘みを感じると脳がダイレクトに刺激され、「幸せホルモン」の代表セロト  
ニンなどのリラックス物質が分泌されます。気分転換したいときには、チョコ  
コレートを一欠けら食べてエネルギー補給をすると、糖を効果的に摂取する  
ことでからだも心も回復できますね！

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☆

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TPO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

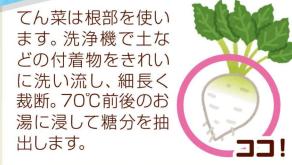
ミルクのコクとやさしい甘さに癒されたいときは、ミルク入りのコーヒー

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?



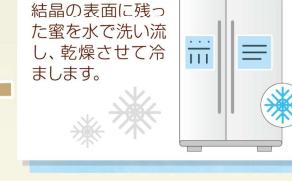
てん菜は根部を使います。洗浄機で土などの付着物をきれいに洗い流し、細長く裁断。70℃前後のお湯に浸して糖分を抽出します。

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

スーパーに並ぶ種類豊富な砂糖。「どれがてん菜糖?」という方必見です! ポイントは商品のパッケージをよく見て「てん菜」の文字を見つけることですよ!



### 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

～食と農でつながるサポーター550万人づくり～

# 准組合員加入

受付けております！

JAYOUTEI出資金

5回5,000円以上して頂くと…

JAYOUTEI給油所で使える割引チケット

(割引総額) 10,500円相当)進呈!

割引内容

- ・灯油配送1㍑につき10円割引(300㍑上限)
- ・ガソリン、軽油1㍑給油につき10円割引(50㍑上限)
- ・洗車カード3,000円割引など



この機会にぜひ  
ご加入下さい！

詳細はお近くの  
JAようてい各支所まで  
お気軽にお問い合わせ  
ください。

JAようてい

本所 虹田郡俱知安町南1条東2丁目5番地2

0136-21-2311

黒松内支所 寿都郡黒松内町字黒松内284

0136-72-3341

蘭越支所 磯谷郡蘭越町蘭越町104

0136-57-5211

ニセコ支所 虹田郡ニセコ町字本通105

0136-44-2331

真狩支所 虹田郡真狩村字真狩45

0136-45-2131

留寿都支所 虹田郡留寿都村字留寿都211-2

0136-46-3121

喜茂別支所 虹田郡喜茂別町字喜茂別22-57

0136-33-2316

京極支所 虹田郡京極町字京極683

0136-42-2131

俱知安支所 虹田郡俱知安町南1条東2丁目5番地2 0136-22-1137

ようてい産の  
旬の農産物  
ご購入はこちらから！

正解者の中から5名の方にプレゼント！

クイズに答えて  
ようてい産農産物  
詰め合わせセットをもうおう！

下の文の○○にあてはまる言葉をお答え下さい。

てん菜糖には…

からだにうれしい○○○○が  
含まれています。

応募方法

記入項目①～⑥を必ずご記入の上、はがき、FAX、ホームページお問い合わせフォームのいずれかからご応募ください。

はがき：〒044-0011 倶知安町南1条東2丁目

JAようてい 管理本部企画経営課 行

FAX：(0136) 21-2321

ホームページ：<https://www.ja-youtei.or.jp/>

Eメール：右のQRコードを読み取って下さい。

※当選者は発送をもって代えさせて頂きます。  
(11月中旬発送予定)



QRコード

応募期限  
令和4年  
10月31日(月)  
まで

●最寄りのAコープようてい各店舗

●地方発送受注窓口

0120-049-748  
フリーダイヤル

電話受付時間  
平日 9:00～17:00  
土曜 9:00～12:00  
日曜・祝日 休業

●JAようていのホームページ「農産物の購入」

(株)Aコープようていの販売サイト

「産直ネットショップ」へ移動します→



JAようついInstagram

プレゼント企画！  
抽選で20名の方に！



ようつい産  
馬鈴しょ(男爵)&玉ねぎ  
セットをプレゼント！



応募方法

①JAようついInstagramのアカウントをフォロー  
アカウント名：JAようつい  
ユーザー名：jyoutei\_official

②本キャンペーンの投稿(※9月30日投稿)に「いいね！」

③本キャンペーンについて自身のアカウントで投稿(フィード投稿orストーリー投稿)

こちらからアカウントを  
CHECK!



当選者にはDMにてご連絡させて頂きます。必要事項を確認後、商品を発送させて頂きます。

応募期限 令和4年10月31日(月)まで