



栄養にゅ〜す

第79号

担当管理栄養士 出戸 智子



「新米」の季節になりました

お待たせしました！当院で提供するお米は **11月7日** から**新米** となります。
 当院で提供しているお米は北海道産「**ななつぼし**」です。甘くて、つやと粘りがあり、香りが強いことが特徴の新米。さらに美味しくなった当院のお米をぜひご堪能ください♪



～北海道の米づくり～

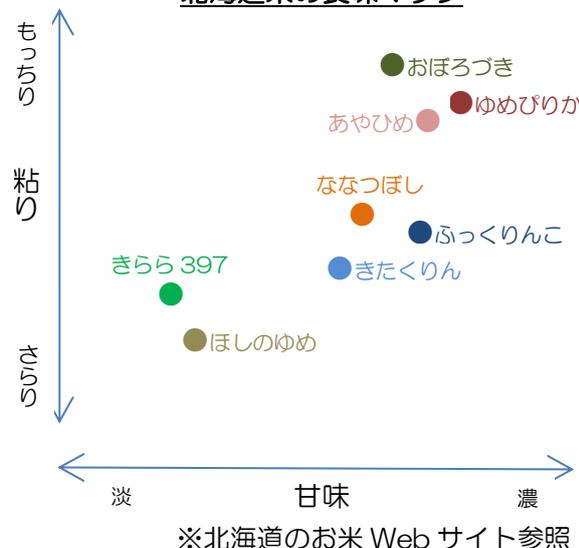
- 「不毛の大地」とよばれ、マイナスからスタートした北海道の米づくり。冷涼な気候は、米づくりでは不利とされてきました。しかし、その気候風土に適した品種の誕生、広大な土地で展開する稲作により、いまでは作付面積・収穫量ともに新潟県と1位2位を争う日本最大規模の米どころに成長しました。
- 北海道では2005年から北海道米の食率を向上させる運動「米チェン」を展開し、現在の道内食率は**85%**を上回っています。
- 現在、北海道米は十品種以上あり、もっちりからあっさりまで多種多彩なのも魅力のひとつ。「おいしさ」の面でも**高い評価**を得ています。

米の食味ランキング（日本穀物協定協会）

ゆめぴりか 9年連続 特A	ななつぼし 9年連続 特A
----------------------------	----------------------------

複数産地の「コシヒカリ」のブレンド米が基準米。
 ランクは基準米と比べて、特に良好な「特A」、良好な「A」、おおむね同様な「A」、やや劣る「B」、劣る「B」の5段階評価。

北海道米の食味マップ



「にんじん」の栄養と豆知識

【にんじんの旬と産地】

日本では通年産地を代えながら出荷されていますが、秋から冬にかけての物が甘味や栄養成分から見ると、最もおいしい時期です。にんじんの生産は北海道、千葉、徳島などが主な産地で、北海道と千葉で全国の半分近くを作っています。

【にんじんの栄養】

にんじんのオレンジ色は **β-カロテン** の色。β-カロテンの含有量は野菜の中でトップクラスです。

β-カロテンは強い抗酸化作用があり、癌や動脈硬化を予防するほか、体内に入ると必要に応じてビタミンAに変わり、皮膚や粘膜、目の機能を強くします。

～にんじんの栄養成分（100gあたり）～

エネルギー 36kcal 脂質 0g タンパク質 0.8g
 炭水化物 9g β-カロテン 6700 μg



「にんじん」を使ったレシピ



にんじんのバターライス

【材料】（4人分）

米 2合（1人前 165g）
 にんじん 2本（200g）
 バター 20g
 塩・コショウ 少々

〈A〉
 洋風顆粒スープの素 小さじ1
 塩 少々

【作り方】

- ① 米は洗米する。炊飯器に入れ、2合の目盛りに合わせて水を足し、Aを加えて混ぜる。普通に炊く。
- ② にんじんは2cm長さの細切りにする。
- ③ フライパンにバターと②のにんじんを入れ、強火で炒める。全体にしんなりとしたら、塩・コショウで味を調える。
- ④ 炊きたてのごはんに③を加えて、さっくりと混ぜ合わせ完成。

～栄養成分～（1人あたり）

エネルギー 333kcal たんぱく質 5g
 脂質 4g 食塩 0.8g