

## 食に関するポスターの掲示

ボーソー油脂株式会社  
2022年6月・社内食堂

### [内容]

毎月、食に関する知識をポスターにして社員食堂に掲載しております。今月は砂糖に関する知識と伝統野菜の紹介を行いました。

栄養士  
だより  
2022.  
6.1号

# 魅惑の砂糖

question  
◆◆◆  
1

## 砂糖の甘味はなぜ好まれる？

砂糖から身体のエネルギーのもととなるブドウ糖が作られるため、甘いものを好むのは制御できない生理現象となっています。

question  
◆◆◆  
2

## なぜ“やみつき”になるの？

美味しいものや  
甘いものを食べる



脳内で神経伝達物質が  
分泌される



お糖よくなり  
また食べたいくなる

ただ

◆◆◆  
甘いだけじゃない!?

## 砂糖の役割

01

### 保水性

砂糖が肉のタンパク質と水分を結びつけ、肉を柔らかくする。



02

### 防腐効果

食品中の水分と砂糖が結びつき、微生物の繁殖を抑え、腐りにくくする。



03

### でんぷんの老化防止力

ご飯などのでんぷんは時間がたつと固くなるため、あらかじめ砂糖を加えておくと、砂糖と水分が結びつき、やわらかさを保つことができる。



04

### メイラード反応

単糖とアミノ酸が反応し、茶色く色づき、香りとコクがでる。



05

### 泡の安定化

食品に含まれている水分と砂糖が結びつき、きめ細かく、安定した泡になる。



一富士フードサービス株式会社

カラダ Smart Project

栄養士  
だより  
2022.  
6.15号

土地に根付く

# 伝統野菜

伝統野菜は、収穫する土地や期間が異なることで、形状や色も様々で風味豊かな味わいがあるだけ

やわらかさを保つことができる。



香りとコクがでる。



安定した泡になる。



一富士フードサービス株式会社

カラダ Smart Project

栄養士  
だより  
2022.  
6.15号

土地に根付く

# 伝統野菜

伝統野菜の多くは、収穫する土地や期間が限られており、形状や色も様々で風味豊かな味わいがあるだけでなく、ビタミンやミネラルを多く含むといわれています。



写真提供:JAさっぽろ

## 北海道 札幌大球キャベツ

特徴

- ・肉質が柔らかく、甘みが強い
- ・重さ8~20kg、直径40~50cm

主な用途

- ・ニンジン漬け、いずしなどの原料
- ・鮭のちゃんちゃん焼き



写真提供:北信州野沢温泉観光協会

## 長野県 野沢菜

特徴

- ・葉、茎ともに柔らかく、特有の風味がある
- ・長さ80~100cm

主な用途

- ・野沢菜漬けなどの原料
- ・お浸しや和え物

### 伝統野菜とは？

その土地の自然環境に応じて昔の姿や形のまま栽培が続けられ、今なおその土地の食文化に根付いている野菜のこと。



写真提供:守口市市民生活部地域振興課

## 大阪府 豊知県・岐阜県 守口大根

特徴

- ・肉質が緻密でしまっている
- ・直径2~3cm、長さ120~180cm
- ・世界一長い大根 (平成25年にギネスワールドレコーズより認定)

主な用途

- ・守口漬けなどの原料



写真提供:京都市農林企画課

## 京都府 九条ねぎ

特徴

- ・葉の中に「ぬめり」があり柔らかく、甘みがある
- ・長さ80~100cm

主な用途

- ・うどんやそばなどの麺料理の薬味
- ・すき焼きなどの鍋料理

参考:農林水産省 にはほんの伝統野菜



一富士フードサービス株式会社

カラダ Smart Project