

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によって、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